



**MIEUX VIVRE
AVEC SON ADO**

MIEUX VIVRE AVEC SON ADO

RÉALISÉ PAR LA TABLE DE CONCERTATION JEUNESSE
DES JARDINS DU QUÉBEC

2014

Mieux vivre avec son ado

2^e édition

Présentation

L'adolescence est une période intense de changement qui peut parfois se vivre difficilement par les jeunes et les parents.

Témoignages de parents :

« Un petit guide à garder sur sa table de chevet. » Isabelle

« J'ai tout lu! Je me réfère maintenant à quelques sections, au besoin. » Louise

« Ce livre est très bien fait. C'est une base qui est utile et qui donne les informations nécessaire à savoir, qui rassure. Je m'en sers autant pour mon pré-ado que pour mon adolescente. » Nathalie

Cette **2^e édition** du guide pour parents d'ados a été conçue pour vous soutenir dans votre rôle de parent. En vous le proposant, nous souhaitons vous appuyer dans l'attention et l'amour que vous portez à votre jeune.

Il a été construit à partir des principaux questionnements et préoccupations de parents. Il doit être vu comme **une première étape vers d'autres recherches d'information et de consultation**. Nous tenons à souligner que la persévérance des parents est la première attitude gagnante.

Nous espérons qu'en le parcourant, vous trouverez des réponses à vos questions ainsi que du réconfort et de l'espoir.

Remerciements

Plusieurs autres versions de guide pour parents d'ados ont été faites en Montérégie et ailleurs. Nous souhaitons remercier vivement tous ceux qui nous ont permis de l'adapter aux besoins de notre milieu. Leur contribution est inestimable.

La présente réédition du guide « Mieux vivre avec son ado » est une réalisation de la Table de concertation Jeunesse Jardin du Québec rendue possible grâce au soutien financier de la Conférence régionale des élus Vallée-du-Haut-Saint-Laurent, le Forum Jeunesse Vallée-du-Haut-Saint-Laurent, Réunir Réussir, le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, l'Agence de santé et des services sociaux de la Montérégie et Emploi Québec, dans le cadre de l'entente spécifique en réussite éducative et sociale.



Reproduction autorisée.

Information :

L'organisation communautaire
du CLSC Jardin du Québec 450 454-4671

Maison des jeunes de St-Rémi, 450 454-6657

Pour trouver ce guide en format électronique, visitez le site :
www.adomissile.com

Déposé à la bibliothèque et archives du Québec et du Canada

Table des matières

Enfance ? Préadolescence ? Adolescence ?	6
Communiquer avec mon ado... un art à développer	8
La relation avec mon ado	11
Où est mon ado ?	13
Mon ado a une différence	15
Mon ado arrive au secondaire.....	17
Mon ado et la motivation scolaire	19
Mon ado, un éventuel décrocheur?	21
Travail et gestion de l'argent.....	23
Activités de loisirs pour le développement de mon ado	25
Image corporelle et obsession à l'égard du poids	27
Troubles alimentaires	29
Mon ado, le tabac et les boissons énergisantes.....	30
Mon ado risque-t-il d'être toxicomane ou alcoolique	32
Mon ado et la technologie	34
Mon ado et les réseaux sociaux	36
Mon ado et l'intimidation.....	38
Éveil à la sexualité!	40
Hypersexualisation, doit-on s'inquiéter?	42
Mon ado et son orientation sexuelle	44
Mon ado et la violence amoureuse	46
Agressions sexuelles, c'est sérieux!	48
Grossesse à l'adolescence.....	50
Mon ado me fait peur avec ses colères	52
Mon ado, déprime passagère ou dépression ?	54
Mon ado et le suicide	56
Comment aborder le deuil avec mon ado ?	58
Nous divorçons, pas facile pour nos ados	60
Nouveau couple, nouvelle famille	62
Avant de mettre mon ado à la porte	64
Mon ado et la conduite dangereuse.....	66
Mon ado est dans un gang de rue	68
Prostitution et trafic humain	70
Mon ado a des démêlés avec la justice.....	72
Quoi savoir au niveau légal	74
Demander de l'aide	76
D'autres ressources ou informations sur les ressources.....	77

Enfance ? Préadolescence ? Adolescence ?

Mon enfant qui était obéissant est de plus en plus opposant. Il ne m'écoute plus. Il commence à être distant. Plus moyen d'avoir un câlin. Il est de plus en plus indécis. Il nous dit que certaines choses qu'il faisait avant sont « bébé ». Serait-ce déjà l'adolescence ?

■ Ce qu'il faut savoir :

L'adolescence est d'abord un passage, une période de transition entre l'enfance et le monde des adultes en passant par la préadolescence, une période entre la dépendance et l'indépendance. Le jeune vit plusieurs transformations physiques, psychologiques et hormonales en même temps. Ces changements le rendent souvent confus, maladroit, dépourvu de confiance. Il est à la recherche de son identité, **il tente de définir qui il est**. Presque tout ce qu'il était pendant son enfance semble s'écrouler sous ses pieds. Rien n'est plus pareil : ni son corps, ni sa façon de penser et de réagir. Ses goûts, ses intérêts, ses vêtements, ses amis, souvent beaucoup de choses changent. Il est à la recherche de ses propres valeurs et cela se fait souvent en confrontant celles de ses parents.

L'adolescent ou l'adolescente, malgré son urgence de vivre, a besoin de limites claires (une main de fer dans un gant de velours), de parents solides, présents et à l'écoute. Ces limites le rassurent (malgré ce qu'il dit), l'arrêtent dans son action et l'encadrent afin qu'il ait une vie saine et équilibrée. Ce qu'il désire n'est pas ce dont il a nécessairement besoin. Nous souhaitons que notre adolescent devienne un adulte autonome et responsable.

Cet adolescent, aux allures d'adulte, est encore un enfant au fond de lui. N'oublions pas que c'est par les expériences, les messages positifs et les encouragements que nous nous construisons une bonne estime de soi. Il apprendra à prendre ses responsabilités une après l'autre. Chacune d'elles étant un pas vers son autonomie.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Le responsabiliser dans ses actions quotidiennes (tâches, vaisselle, horaire de vie) et dans les choix qu'il fait. Le laisser subir les conséquences de ses choix.
- Lui donner des responsabilités graduellement comme d'avoir en sa possession sa carte d'assurance-maladie et son numéro d'assurance-sociale.
- Éviter de prendre les oppositions de votre jeune de façon personnelle. Rappelez-vous que c'est un moyen qu'il utilise pour forger son identité.
- Faire preuve de constance (être pareil dans les demandes d'un jour à l'autre), de cohérence (être logique), de patience (répéter sans crier) et de respect (respect de son besoin d'intimité, de soi et des autres).
- Lui faire part de ce qui est important pour vous, de vos valeurs.
- Passer du bon temps ensemble. Réserver des moments à passer en famille, créer des petites traditions quotidiennes (repas, sorties, etc.).
- Ne pas imposer, discuter. Souvenez-vous de votre propre adolescence!
- La fréquentation d'adultes significatifs et positifs (grands-parents, ami-es de la famille) est un apport important pour le développement des adolescents.
- Accepter que votre jeune devient une personne à part entière, il faut faire le deuil de l'enfant qu'il était et se permettre de découvrir l'adulte qu'il devient.
- Partager vos joies et vos inquiétudes à son sujet.
- Être à l'écoute, garder un bon contact avec lui quoi qu'il fasse.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducateurs et éducatrices, travailleuse sociale, psychologue, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Tel-Jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Ligne Parents: 514 288-5555
- > Les Maisons de jeunes (voir les coordonnées des 3 maisons de jeunes p.77)

Lectures suggérées:

- > Jocelyne Robert, tous ses livres sur le développement et la sexualité
- > Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Direction de santé publique, Un double saut non-périlleux, 2002, 113 pages (514 528-2400 p.3646)
- > Beaulieu, Danie, Ça roule! Guide pratique pour que tout roule plus facilement à l'adolescence, 2010, Ed. Quebecor

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 ne 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 ou 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 accorderont en retour. Nous devons écouter à deux niveaux : **le verbal et le non-verbal**. Au niveau verbal, nous devons être attentifs au contenu de la discussion. Au niveau non-verbal, nous devons être attentifs aux divers signes émis lorsqu'une personne s'exprime : le ton de la voix, la posture, les gestes, les expressions faciales, etc.

L'écoute active consiste essentiellement 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 à ton examen de math.)

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.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

Utiliser la reformulation. La reformulation est une technique qui consiste pour l'écoutant 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. La question ouverte est 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...Parles-en moi ...).

Utiliser les questions fermées. La question fermée est une technique qui consiste à interroger l'aïdant 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 conseil-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: *Tu as raison...*
- Appeler des noms-ridiculiser; ex: *Bébé... O.K. 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'inquiètes 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:

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducateurs et éducatrices, travailleuse sociale, psychologue, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Tel-Jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Ligne Parents: 514 288-5555

Sites Internet:

- www.capsante-outaouais.org
www.jparle.com
www.education-coup-de-fil.com

La relation avec mon ado

Ça fait longtemps que votre jeune n'a plus besoin de vous pour se sécher les cheveux et mettre un pansement. Vous sentez que vous le dérangez quand vous entrez dans sa chambre. Quand il est en votre compagnie, il se replie sur lui-même et semble être dans sa bulle.

Rassurez-vous: il y a certains « bobos » que vous pouvez encore soigner et bien des conseils que vous pouvez lui donner!

■ Ce qu'il faut savoir:

Dix conseils pour établir et maintenir le lien de confiance avec votre adolescent

1. Respectez sa vie privée. Ex: Cognez toujours avant d'entrer dans sa chambre.
2. Faites-le participer à certaines décisions. Ex: choix pour le souper, choix de la déco de sa chambre, activité à faire durant la fin de semaine ou les vacances, etc.
3. Faites confiance aux choix de votre enfant. Si sa coiffure vous déplaît ou son habillement vous surprend (tant que ça demeure acceptable), ce n'est pas grave. Votre enfant a besoin de se sentir accepté de ses pairs et l'apparence physique est très importante à l'adolescence. L'important c'est que votre enfant se sente bien dans sa peau. Vous devez cependant fixer des limites claires à votre enfant selon vos valeurs. Ex: pas de tatouages, pas de piercing, vêtements déchirés ou trop sexy, etc.
4. Prenez vos distances et apprenez à laisser aller, mais demeurez disponible pour votre enfant. Souvenez-vous lorsque vous étiez vous-même ado! Laissez-le résoudre ses problèmes à sa façon.
5. Soyez honnête. Vous ne savez pas tout sur tous les sujets. Vous pouvez cependant vous informer et proposer à votre ado de le faire avec lui.
6. Partagez votre expérience sans être moralisateur. Vous avez pris de l'alcool, vous avez déjà fumé un joint...dites-le-lui. Ne révélez pas tout! Tout de même.
7. Recherchez son opinion. Permettez-lui de décider de façon autonome. Par exemple, laissez-le décider quand et où étudier ou quelle activité faire après l'école. Cependant, certaines décisions doivent être non négociables: c'est au parent de fixer les limites, pour protéger la santé, la sécurité et le bien-être de son enfant, à tout âge.
8. Mettez de côté votre embarras et faites savoir à votre ado qu'il peut échanger avec vous sur tous les sujets même ceux avec lesquels vous êtes moins à l'aise et ce, sans subir de remontrance ou de punition. Une discussion ouverte peut l'aider à avoir une expérience sécuritaire et peut-être à retarder un peu la première relation.

9. Partagez vos émotions. L'idée est de montrer à votre ado que vous n'êtes pas seulement un parent, mais aussi un être humain. Qu'il vous arrive vous aussi parfois d'éprouver de la colère, de l'angoisse, ou vivre des moments difficiles. Peut-être aura-t-il assez confiance pour partager ses émotions, ses angoisses ou ses difficultés avec vous.
10. Organisez des repas en famille, ou prévoyez du temps en famille, au minimum, une à deux fois par semaine. Même si les horaires ne le permettent pas toujours alors, créez ces occasions.

■ **Vous pouvez! Quelques conseils...**

- Prendre du temps autour d'un repas

Préparer un repas avec votre jeune, le faire participer au choix du menu. Un tel menu devrait le mettre dans de bonnes conditions. Traînez un peu à table en parlant de tout et de rien, puis commencez à être plus précis. Une fois le processus enclenché, profitez de l'opération vaisselle pour continuer ou invitez votre jeune à faire une marche.

- Profiter d'un voyage en auto

Une cinquantaine de kilomètres suffisent pour vous rapprocher de votre jeune. Avant de commencer à lui parler, faites des remarques sur l'état de la route... Mettez une musique qui vous plaît à tous les deux... Admirez le paysage... Et puis, enchaînez de façon indirecte sur le sujet qui vous tient à cœur...

- Proposer un projet commun

Profitez ensuite du travail à deux pour aborder une vraie discussion. Usez d'imagination! Les projets communs, petits ou grands, ne manquent pas. L'important, c'est de les faire ensemble.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducateurs et éducatrices, travailleuse sociale, psychologue, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Tel-Jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Ligne Parents: 514 288-5555
- > CAFE- crise ado famille enfance: 450 454-4671

Sites Internet:

www.jparle.com

Lectures suggérées:

> Beaulieu, Danie, 100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados, Ed Quebecor.

Où est mon ado ?

Ma fille est invitée à un party. Est-ce qu'il va y avoir une surveillance faite par des adultes? Est-ce qu'il y aura de l'alcool? Qui sera là? À quelle heure doit-elle rentrer? Et si elle ne rentre pas, si elle fugue?

■ Ce qu'il faut savoir:

- Les jeunes ont besoin de liberté. Ils ont aussi besoin d'intimité, d'un espace personnel à eux.
- C'est l'âge des rassemblements (au parc, chez un ami, à l'aréna, à la Maison des jeunes), des « gangs », des groupes d'amis.
- Un jeune qui reste trop à la maison, qui s'isole vit peut-être des difficultés, vérifiez s'il a des amis, soyez à l'écoute, tentez de savoir pourquoi il préfère être seul.
- Si votre jeune a fait une fugue, il envoie un message. Il faut décoder ce message. Une fugue peut être réfléchie ou instantanée. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Les maisons de jeunes sont un bon endroit pour vos jeunes. Leur mission est de rendre les jeunes critiques, actifs et responsables. C'est un endroit où les jeunes peuvent découvrir de nouveaux intérêts, rencontrer d'autres jeunes, faire de nouvelles sorties accompagnés d'adultes significatifs. Les intervenants-tes sont formés-es pour intervenir et animer avec et pour les jeunes des activités, des ateliers de prévention, d'information. Il y a des règles dans une maison de jeunes, ceux qui ne les respectent pas en subissent les conséquences (exclusion, non-participation à une activité, etc.). Tous les jeunes âgés entre 12 et 17 ans peuvent fréquenter les maisons de jeunes. Ce n'est pas un centre de délinquant! N'hésitez pas à visiter leurs locaux, à téléphoner pour avoir de l'information et à rencontrer les intervenants-tes.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Votre ado a encore besoin de règles et d'encadrement (les heures du retour à la maison peuvent être décidées d'un commun accord, etc.).
- Votre enfant n'est pas encore un adulte. Il doit avoir des limites claires.
- Établir avec le jeune des conséquences ou des pertes de priviléges lorsqu'il ne respecte pas les limites.
- Faire évoluer les règles progressivement selon son âge et la confiance que vous pouvez avoir en lui.
- Vous informer sur ses lieux de fréquentation et sur ses amis et vous déplacer si nécessaire. Vous pouvez demander à votre ado, de vous les faire visiter (Maison des jeunes), de vous présenter ses amis.
- Si vous êtes au courant d'une difficulté, d'une situation ou encore d'un méfait vécu par un jeune, il est de votre devoir de le signaler. Vous pouvez appeler le parent du jeune afin de l'en informer diplomatiquement.
- Vous informer de la fréquentation scolaire de votre ado et collaborer avec le milieu scolaire, lorsque nécessaire. Encourager votre jeune à rester à l'école. Et ne pas motiver ces absences si vous ne savez pas où il se trouve.
- Ne pas hésiter à appeler les parents des autres jeunes. Vous pouvez faire équipe ensemble.
- Si votre jeune est invité à un party, vous pouvez appeler les parents du jeune en question pour en savoir plus sur le party.

Ressources :

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducatrices et éducateurs, travailleuse sociale, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec, accueil psychosocial: 450 454-4671
- > Tel-jeune : 514 288-2266
- > Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868
- > Éducation coup de fil : 514 525-2573
- > Centre jeunesse de la Montérégie : 1 800 361-5310
- > Maisons des jeunes : voir les coordonnées p.77
- > Sûreté du Québec : 310-4141

Sites Internet :

- www.jparle.com
- www.education-coup-de-fil.com
- www.centrejeunessemonteregie.qc.ca
- www.spvm.qc.ca (document sur les fugues et autres)

Lecture suggérée :

- > Marcelli, Daniel et de la Borie, Guillemette, Tracas d'ados, soucis de parents, Éditions Albin Michel, 2002, 315 pages.

Mon ado a une différence

Lorsqu'on est un adolescent vivant avec un handicap ou avec des besoins particuliers, on a aussi besoin d'expérimenter de nouvelles expériences à l'extérieur, de vivre sa vie à soi avec ses activités, ses copains, en dehors de la sphère familiale.

■ Ce qu'il faut savoir:

- Un adolescent vivant avec un handicap ou une difficulté particulière est un ado. Il a besoin davantage de soutien et d'accompagnement. Selon le cas, des services spécialisés sont requis. Par exemple, au niveau scolaire, votre jeune fréquentera soit une classe ordinaire ou spécialisée. Dans les deux cas, il a droit à un plan d'intervention scolaire ; il s'agit d'un document officiel exigé par la loi sur l'instruction publique dans le but de favoriser l'égalité des chances de votre enfant. Vous devez vous informer sur les services disponibles et exiger un plan d'intervention en début d'année scolaire.
- Au niveau social, la participation à des loisirs permet aux adolescents handi-capés (ou avec des besoins particuliers) de se connaître, de s'épanouir et de s'engager dans de nouvelles activités. À cet effet, les loisirs les amènent à vivre des expériences en dehors de leur cercle familial. Ils peuvent se faire des amis et découvrir différents intérêts qui leur sont propres.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Parler avec d'autres. Ne restez pas seul. Plusieurs parents vivent la même situation que vous. Vous pouvez trouver des organismes communautaires dans votre région en lien avec la situation de votre jeune.
- Encourager votre adolescent à s'investir dans des loisirs adaptés à sa situation et à ses capacités.
- Vous déculpabiliser. Ce n'est pas de votre faute. L'état de votre adolescent peut être dû à plusieurs facteurs. S'il ne s'accepte pas, ça ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent.
- Aller chercher du soutien et de l'accompagnement dans vos démarches. Par exemple, vous pouvez contacter une intervenante de votre CLSC qui pourra vous donner plus d'information sur la problématique de votre enfant, vous guider dans vos démarches et vous référer vers les ressources et services qui pourraient vous aider.
- Demander une réévaluation du diagnostic, si nécessaire. Afin de vous assurer que votre jeune reçoit tous les services adaptés et soutiens requis. En effet, pour recevoir certains services du milieu de la santé, du système d'éducation ou certaines subventions financières, vous devez avoir un rapport écrit précis du diagnostic par un professionnel.
- Participer. Soyez patient et collaboratif. Il est important de jouer un rôle actif dans le suivi de votre adolescent et d'appliquer les interventions proposées de manière constante et cohérente.

Lectures suggérées:

- > Guide d'informations, le plan d'intervention au primaire et au secondaire, produit par l'Association québécoise de la dysphasie, région Montérégie.
- > Ringler, Maurice (2004), Comprendre l'enfant handicapé et sa famille, Paris : Dunod, 171 pages
- > Turcotte, Renée, Carolyne Lavoie et Judith Poirier-Bourdon (2008), Je serai toujours là pour toi : des parents d'enfants handicapés témoignent, Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, à 92 pages.
- > Tétreault, Sylvie et Monique Carrière (2006), Prêt ! Pas prêt ! Je vieillis ! Québec : Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ), 249 pages.

Sites Internet:

- lacompaegneur.org (Site d'aide pour parents d'enfants handicapés)
- www.vamonteregie.com (Voir Au-delà du handicap, programme de vie autonome pour ados-adultes)
- www.fcpq.qc.ca (Fédération des comités de parents du Québec)
- www.choixavenir.ca/parents/besoins-particuliers (Informations scolaires pour adolescents aux besoins particuliers)
- www.aqeta.qc.ca (Association québécoise des troubles d'apprentissages)
- www.dysphasiemonteregie.qc.ca (Association québécoise de la dysphasie en Montérégie)
- www.revivre.org/accueil.php (Troubles anxieux, dépression, bipolaire, etc.)
- www.associationpanda.qc.ca/ (Regroupement de parents d'enfants avec TDAH)
- www.autisme.qc.ca (Association pour personnes autistes)
- www.arsdi.org (Association de la déficience intellectuelle de la Rive-Sud)
- www.crcm.ca (Clinique de réadaptation Carolyne Mainville)
- www.civa.qc.ca (Centre d'intégration à la vie active pour les personnes ayant un handicap physique)
- www.aqlph.qc.ca (Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées)

Mon ado arrive au secondaire

Est-ce que le rendement scolaire de mon enfant risque de chuter lorsqu'il arrivera au secondaire, et que se passera-t-il si c'est le cas? Lorsqu'il arrivera au secondaire, mon enfant sera-t-il désorienté? En tant que parent, est-ce que l'arrivée au secondaire de mon enfant signifie une complète autonomie de sa part? Si ce n'est pas le cas, comment dois-je l'encadrer? Qu'est-ce que je peux faire pour faciliter le passage primaire-secondaire de mon ado?

■ Ce qu'il faut savoir:

Le passage primaire-secondaire est la transition scolaire la plus difficile parce qu'elle est coordonnée à une étape de changements physiologiques et psychologiques majeurs. C'est pourquoi, votre enfant, même adolescent, a besoin de votre soutien et d'indépendance! Il faut l'écouter, lui poser des questions et discuter avec lui de sa vie scolaire, de ce qu'il fait à l'école dans ses temps libres et à propos de ses amis (es). Pendant cette période transitoire, il faudra donc, tour à tour, rassurer, sécuriser, encourager, respecter son besoin d'autonomie et continuer d'imposer des limites à votre ado.

Du point de vue académique, il faut demeurer à l'affût des signes indiquant que votre enfant éprouve des difficultés scolaires. Si vous vous sentez incapable de le soutenir avec toutes ses nouvelles matières scolaires, consultez le personnel scolaire. C'est la meilleure façon de connaître les ressources auxquelles vous et votre enfant pouvez avoir accès.

Certains adolescents éprouvent des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage, des troubles envahissants du développement ou d'ordre psychopathologique, ou sont handicapés par une déficience intellectuelle, physique, auditive ou visuelle (EHDAA).

En vertu de la Loi sur l'instruction publique du Québec, les commissions scolaires ont adopté une politique relative à l'organisation des services éducatifs pour ces élèves. Vous devez vous informer sur les services disponibles et exiger un plan d'intervention en début d'année scolaire. Le parent a le droit de regard sur le plan d'intervention et vous avez la responsabilité d'y participer.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Veiller à ce que votre enfant dispose de temps et d'un espace calme pour la réalisation de ses travaux quotidiens. Une équipe de professeurs de l'Université de Sherbrooke ont démontré que de consacrer une heure par jour aux devoirs aide l'apprentissage des élèves du secondaire.
- Aider votre enfant à acquérir et maintenir de bonnes habitudes de travail afin qu'il puisse aborder son travail scolaire de manière disciplinée et éviter la panique causée par les retards. Par exemple, contrôler les sources de distractions pour développer et renforcer la concentration.

- Lui apprendre à s'organiser, par exemple établir un échéancier où l'amorce du travail ou de l'étude est réaliste de façon à ne pas passer une nuit blanche à étudier la veille d'un examen. S'il éprouve des difficultés, votre enfant peut demander à son titulaire et/ou un adulte significatif de trouver quelqu'un qui va l'aider en ce sens.
- Continuer à vous impliquer même si votre enfant est au secondaire.

Ressources:

- > Allô prof: www.alloprof.qc.ca , (514) 527- 3726 ou 1 888 776-4455
- > Ligne Parents: 514 288-5555
- > Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport: www.mels.gouv.qc.ca/publications/Information_parents/Votre_jeune_au_secondaire.pdf: brochure sur le programme et le fonctionnement actuel des écoles secondaires.

Mon ado et la motivation scolaire

Généralement, le matin, votre enfant aborde-t-il sa journée d'école avec enthousiaste ou à reculons? Est-ce que les professeurs disent de votre enfant qu'il a souvent la tête ailleurs, qu'il lui arrive de dormir en cours, qu'il affiche une attitude nonchalante?

■ Ce qu'il faut savoir:

Selon Thérèse Bouffard, professeure au département de psychologie de l'UQÀM, la variable clé associée à la réussite scolaire est la motivation. Elle va même jusqu'à dire que la motivation est un gage de réussite peu importe le niveau de compétence intellectuelle de l'élève. Quelle est la source de la motivation scolaire? Le sentiment d'efficacité personnelle ou la perception de sa compétence. Autrement dit, si votre enfant a le sentiment d'être capable de surmonter les obstacles, les difficultés, il s'engagera et persévétera dans l'accomplissement de ses diverses tâches scolaires. Évidemment, en autant, que votre enfant accorde de l'importance ou une utilité à l'activité scolaire pour laquelle on lui demande de fournir des efforts! Donc, pour stimuler la réussite scolaire de votre enfant, vous, parents, pouvez développer son sentiment d'efficacité personnel.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Aider votre enfant à s'engager dans ses activités scolaires, si vous remarquez ou avez écho des comportements d'évitement de votre enfant, par exemple de nombreuses astuces et excuses pour éviter de faire une tâche demandée. Comment? Discutez avec lui ou demandez à un adulte «ressource» en qui il a confiance de le faire afin de désamorcer ses appréhensions, ses peurs ou pour favoriser, stimuler son intérêt. Par exemple, votre enfant peut craindre d'obtenir un échec après avoir fourni beaucoup d'efforts parce qu'il sait que cela affectera négativement sa perception de lui.
- Favoriser par des échanges et/ou des activités carrières et de découvertes de passion, une perception positive chez votre enfant de la valeur des activités ou de la matière (intérêt, importance et utilité).
- Aider votre enfant à développer ses stratégies d'apprentissage, par exemple il peut mémoriser des formules mathématiques en vous les répétant; schématiser ou créer des tableaux pour mieux comprendre la matière; expliquer en ses propres mots un concept et/ou faire des comparaisons.
- Guider votre enfant afin qu'il s'engage dans ses études, soit en utilisant son agenda pour planifier ses tâches scolaires et de temps en temps qu'il s'auto-évalue afin de se réajuster au besoin; qu'il apprenne à se créer un environnement d'étude adapté à ses besoins (musique ou pas pour se concentrer); qu'il se fixe des objectifs à court terme et des moyens de se récompenser à la fin du travail.

- Développer le goût de l'effort et de la persévérance en valorisant et en encourageant particulièrement les efforts fournis de votre enfant et non uniquement la performance.
- Veiller à ce que votre enfant gère adéquatement le temps consacré à l'école, au travail, aux loisirs et à la famille.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducatrices et éducateurs, travailleuse sociale, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Éducation coup de fil: 514 525-2573
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77

Sites Internet:

- www.reussitemonteriege.ca
- www.reunirreussir.org/outils-pratiques.aspx
- www.parcours.uqam.ca

Lectures suggérées:

- > Viau, R. (1994), *La motivation en contexte scolaire*, Éditions du Renouveau Pédagogique, Montréal.
- > Évolution de l'engagement et de la motivation scolaire au fil du temps,
http://reussitemonteriege.ca/wp/wp-content/medias/JPP-2012_Conference_Archambault_Evolution-de-l-engagement-et-la-motivation.pdf
- > Motivation scolaire, www.rire.ctreq.qc.ca/thematiques/motivation-scolaire/

Mon ado, un éventuel décrocheur ?

Mon jeune de 15 ans est complètement démotivé à l'école. Lui, qui a toujours bien réussi, 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 et 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 parents de s'informer du fonctionnement scolaire de son enfant et ce, peu importe son âge. Il faut tenter de trouver l'équilibre entre le respect d'autonomie de son enfant et le besoin de limites. Le degré d'autonomie dépend de la personnalité de chaque individu et des étapes de 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. La démotivation et les difficultés scolaires peuvent être causées par plusieurs facteurs.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Nommer à votre jeune vos peurs et vos craintes face à la situation.
- Démontrer votre intérêt et votre soutien en ce qui concerne la vie scolaire de votre jeune.
- Explorer avec votre jeune ce qu'il vit actuellement. Se passe-t-il quelque chose de particulier dans sa vie? Son organisation quotidienne est-elle trop lourde?
- L'accompagner dans ses études, par exemple, en lisant ses travaux, en lui proposant de pratiquer ses exposés oraux devant vous, en s'intéressant à ses résultats scolaires, en allant aux rencontres avec les professeurs.
- Valoriser les aspects positifs de l'école, les facteurs de motivation.
- Faire preuve d'ouverture, mais aussi de fermeté.
- L'inspirer dans son choix de carrière en suscitant la réflexion sur ses intérêts et ses passions et ensuite s'informer sur les choix de carrières qui s'y rattachent afin d'être en mesure de le guider dans les divers options qui s'offrent à lui.
- Valoriser la diplomation professionnelle est une excellente façon d'augmenter la motivation scolaire de votre enfant. Encouragé par le fait d'être bientôt sur le marché du travail, il ira à l'école par choix personnel plutôt que par obligation.
- Augmenter l'engagement scolaire de votre enfant en ayant des échanges qui permettent de donner un sens, de faire le lien entre ce qu'il apprend à l'école et le marché du travail.
- Développer le sentiment d'appartenance de votre enfant à son école en l'incitant à s'impliquer (concours, prestations artistiques et performances sportives, activités parascolaires, etc.).

Ressources:

- > Intervenants scolaires (conseiller en orientation, directeur, enseignantes et enseignants, éducatrices et éducateurs, travailleuse sociale, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Benado: 450 632-1640 (volet «Alternatif au décrochage scolaire»)
- > Carrefour jeunesse-emploi Huntington Point de service de St-Rémi: 450 454-5814
- > Les maisons des jeunes (coordonnées p.77)
- > Service d'aide, de renseignement, de conseil et d'accompagnement (SARCA): Châteauguay 514 380-8899 poste 4884. La Prairie 514 380-8899 poste 7412

Sites Internet:

- www.teljeunes.com/thematiques/e/e2.asp
- www.reussitemonteregie.ca
- www.cjeresearu.org
- www.coupdepouce.com/Famille/ado
- www.academos.qc.ca
- www.csdgs.qc.ca/seafp/sarca.php

Travail et gestion de l'argent

Mon ado veut 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? Mon ado aime l'argent et il a l'habitude de dépenser presque instantanément sa paye, comment l'encourager à épargner? Quels sont ses droits?

■ Ce qu'il faut savoir:

Votre ado veut travailler afin de pouvoir s'acheter ce qu'il désire ou il veut acquérir son autonomie financière ou encore il économise pour financer ses études. L'insertion sur le marché du travail chez les jeunes signifie une période importante de leur vie. Elle représente l'une des principales manières de s'engager dans la société. Cette étape leur permet de développer leurs intérêts, d'en découvrir de nouveaux, de confirmer leur choix de carrière, d'y acquérir des savoirs et des compétences, d'avoir de nouvelles responsabilités et de favoriser le développement de leur estime de soi. Le travail permet de nouer des liens avec des adultes significatifs.

Cependant, il y a lieu de s'interroger sur la capacité de son enfant à concilier étude-travail, c'est-à-dire le temps nécessaire à la réussite des objectifs scolaires et celui consacré au travail, sans compromettre sa réussite éducative. De façon générale, votre enfant ne devrait pas travailler plus de quatre heures un jour de semaine, pas plus tard que 21 heures du dimanche au jeudi et un maximum de 15 heures par semaine (appelé la règle 4-9-15).

Votre jeune peut travailler à partir de l'âge de 14 ans avec le consentement de ses parents. N'oubliez pas qu'il faut un numéro d'assurance social pour pouvoir travailler. Jusqu'à l'âge de 16 ans, les parents de l'enfant mineur peuvent administrer le compte bancaire de ce dernier. Votre jeune pourrait devoir produire une déclaration de revenus si ces revenus sont plus élevés que les seuils minimaux des gouvernements. Informez-vous.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Permettre à l'adolescent d'apprendre graduellement à travailler. Quelques jours de travail durant l'été lui permettent de mieux anticiper ce qui l'attend l'été suivant.
- L'impliquer dans les tâches ménagères, il apprendra à s'organiser dans son travail.
- L'aider à développer ses intérêts. Lui permettre de se découvrir à travers différentes activités sportives, culturelles, des échanges, des projets communautaires, l'aide humanitaire et autres.
- L'inciter à garder un certain équilibre entre son emploi et ses études. L'aider à mettre les limites au nombre d'heures travaillées.
- Discuter avec lui des raisons qui le motivent à travailler. Sensibiliser votre adolescent à l'importance d'aimer son travail plutôt que de viser seulement le salaire.
- L'encourager à travailler puisque le travail contribue à développer une discipline personnelle, le sens de l'organisation et le sens des responsabilités.

- L'aider à faire un budget: évaluez les dépenses et mettez sur papier des arrangements relatifs aux dépenses, à l'épargne et au délai d'épargne.
- L'emmener faire des courses avec vous pour lui apprendre à éviter les achats impulsifs et discuter des achats: pourquoi oui/pourquoi non? N'y-a-t-il pas d'achats plus urgents à faire? N'existe-t-il pas d'alternative moins chère?
- Sensibiliser votre enfant aux normes du travail.
- Encourager votre adolescent à chercher de l'aide. Les organismes jeunesse en employabilité peuvent l'accompagner dans cette première expérience. Ils connaissent les jeunes, 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 Point de service St-Rémi: 450 454-5814
- > Centre Service Canada: St-Jean: 1 800 550-9004
- > Châteauguay: 1 800 550-9004
- > Différents outils comme des Guides financiers, jeux, grilles budget qu'on peut se procurer gratuitement auprès du Bureau du surintendant des faillites Canada: http://www.ic.gc.ca/epic/site/bsf-osb.nsf/fr/h_br01493f.html
- > Les guides financiers: adolescente de treize à quinze ans et l'étudiant de niveau post-secondaire. Gouvernement du Canada et bureau de surintendants des faillites (publications.gc.ca)
- > SEMO et SDEM : Formation professionnelle et intégration sur le marché du travail des personnes handicapées ou présentant une forme de limitation fonctionnelle. Différents points de services existent: 1 800 646-6096

Sites Internet:

- www.cjereseau.org (Réseau des Carrefours jeunesse-emploi du Québec)
- www.emploiquebec.net (Emploi Québec)
- www.cnt.gouv.qc.ca (Commission des normes du travail)
- www.csst.qc.ca (Commission de la santé et de la sécurité au travail)
- www.coupdepouce.com/Famille/ado
- www.servicecanada.gc.ca (onglet jeunes et étudiants)
- www.ic.gc.ca/epic/site/bsf-osb.nsf/fr/h_br01493f.html www.oser-jeunes.org
- www.educaloi.qc.ca/capsules/les-normes-du-travail-au-quebec
- www.acefrsm.com
- www.sdem-semo.org

Activités de loisirs pour le développement de mon ado !

Mon ado ne veut plus bouger. Il reste allongé sur le canapé à regarder la télé ou passe son temps sur son ordinateur. Il ne va plus faire de sport et préfère jouer aux jeux vidéo plutôt que de faire une activité familiale. En tant que parent, cette attitude est aussi agaçante qu'inquiétante. Quel est le problème ? Que pouvons-nous faire ?

■ Ce qu'il faut savoir:

La pratique régulière de l'activité physique décroît avec l'âge et le phénomène tend à se manifester de façon plus évidente chez les 12-17 ans, lors de leur entrée au secondaire. C'est encore plus marquant chez les filles. Au Québec, seulement 38 % des adolescentes sont suffisamment actives, contre 55 % des adolescents.

Pourtant, votre adolescent devrait pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour, dont:

- des activités d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine;
- des activités qui renforcent les muscles et les os au moins 3 jours par semaine.

La pratique du sport et de l'activité physique a pour but de promouvoir le développement mental, physique et social et:

- Approfondir leurs valeurs morales dont l'esprit sportif, l'autodiscipline ainsi que le respect des règles, de soi-même et d'autrui.
- Apprendre la tolérance et déployer leur sens des responsabilités (par exemple en assumant des tâches d'organisation), éléments essentiels de la vie dans une société démocratique.
- Acquérir la maîtrise de soi, développer leur amour-propre et l'accomplissement de soi.
- Réduire leur risque de souffrir de plusieurs maladies et problèmes de santé.
- Améliorer leur humeur et leur estime de soi.
- Obtenir de meilleurs résultats à l'école.
- Avoir une image plus positive de leur corps.

■ Vous pouvez ! Quelques conseils...

- Limiter le temps que votre adolescent consacre à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à naviguer sur Internet: ils ne doivent pas consacrer plus d'une à deux heures par jour à ces activités.
- L'encourager à être actif chaque jour. Il peut aller chez des amis à pied ou à vélo, jouer au aki ou au au frisbee. La pratique d'un sport organisé (comme faire partie d'une équipe de soccer ou de hockey) ne suffit pas à garder les enfants et adolescents en santé.
- Faire participer votre ado aux travaux ménagers comme transporter les sacs d'épicerie, ratisser les feuilles ou pelleteer la neige.

- Offrir des activités physiques qui tiennent compte des goûts des adolescents. Les sports de glisse sont populaires chez les ados : roller, skate, wakeboard, snowboard, etc. Il est primordial que la décision vienne d'eux.
- Organiser des occasions sportives entre amis.

Lecture suggérée :

> Vallières, Suzanne, Les Psy-trucs pour les ados, Éditions de L'Homme, 231 pages.

Sites Internet :

www.soinstodenenfants.cps.ca/handouts/physical_activity
www.veilleaction.org/les-fiches-pratiques/activite-physique/adolescentes-et-activite- physique-il-faut-agir.html
www.wixxmag.ca/pour-un-parent
www.facebook.com/pages/Profil-santé-Jardinsdenapierville/139443046255370
www.crcm.ca (Clinique de réadaptation Carolyne Mainville)
www.civa.qc.ca (Centre d'intégration à la vie active pour les personnes ayant un handicap physique)
www.aqlph.qc.ca (Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées)

Image corporelle et obsession à l'égard du poids

Mon jeune n'arrête pas de se comparer aux autres et il est obsédé par son apparence physique. Il veut faire comme ses amis et avoir un tatouage et/ou un piercing. En tant que parent, que dire, que faire? Il saute des repas et jeûne parfois. Est-il anorexique? Comment dois-je m'y prendre pour lui en parler?

■ Ce qu'il faut savoir:

- Au Québec, plus de 60 % des jeunes sont insatisfaits de leur image corporelle. Plus de 50 % des filles désirent être plus minces et plus du quart des garçons aimeraient avoir une image plus imposante.
- Environ 50 % des « ados » sautent des repas et environ un quart jeûne dans le but de maigrir.
- 33 % des filles de 9 ans ont déjà tenté de maigrir.
- Un nombre inquiétant d'ados commencent à fumer ou à prendre des suppléments dans l'espoir de contrôler leur poids ou de maigrir.
- Plus de 40% des garçons ont déjà pris des suppléments alimentaires afin de gagner du poids et de la masse musculaire.
- Suivre des diètes à l'adolescence est associé à l'anxiété, à la dépression et à une faible estime de soi, en plus d'augmenter le risque de développer, à l'âge adulte, un surplus de poids.
- Le manque d'estime personnelle et de confiance en soi prédisposent votre enfant à subir de l'intimidation et cela peut même affecter ses résultats scolaires.
- Il n'existe aucune loi qui prévaut relativement aux artistes corporels qui font des tatouages et des perçages.
- Le tatouage et le piercing ne sont pas sans risques. S'ils sont donnés dans des mauvaises conditions, comme l'utilisation d'aiguille sale et impure ou non stérile, il y a risque de contracter l'hépatite B ou C, le VIH/Sida et d'autres infections. Les personnes atteintes de pathologies telles que l'hémophilie ou ceux qui prennent des médicaments sont plus exposés au risque d'infection. Pour le tatouage, certaines personnes développent des réactions allergiques aux pigments utilisés.

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.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- 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. Faites voir à votre jeune que les images des mannequins vedettes dans les médias ne représentent pas la réalité, ni l'idéal à atteindre et que les images sont souvent retouchées.
- Transmettre le plaisir de manger en famille une variété d'aliments sains.
- Apprendre à écouter ses signaux de satiété.
- 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.
- Reconnaître que la prise de poids est un phénomène normal pendant la puberté et l'adolescence, au même titre que la croissance des seins et des hanches ou que l'apparition de la pilosité.
- Bannir et dénoncer les commentaires désobligeants sur l'apparence.
- Lui faire des compliments sur ses qualités et ses réussites.
- Donner l'exemple en vous alimentant sainement, en étant actif et en bannissant les régimes.
- Essayer de comprendre ce qui incite votre enfant à vouloir un tatouage ou un piercing. Amener votre enfant à réfléchir si c'est quelque chose qu'il voudra encore dans 5, 10 ou 20 ans ? et remettre la demande dans l'air du temps. On peut aussi négocier la taille avec son adolescent et participer au choix du tatouage. Plus il y a du dialogue, de l'ouverture, mieux ça se passe.

Lecture suggérée:

> Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps! Vive la vie... en famille, Dre Nadia Gagnier, vol.4, Les éditions La Presse, 140 p.

Sites Internet:

www.jeunesensante.ca
www.anequebec.com
www.biendanssapeau.ca
www.toninfluenceadupoids.com
www.equilibre.ca
www.jeunessejecoute.ca
www.teljeunes.com
www.yoopa.ca/education/article/tatouages-et-autres-piercings
www.facebook.com/pages/Profil-santé-Jardinsdenapierville/139443046255370
www.quebecenforme.org/media/114843/image_corporelle.pdf

Troubles alimentaires

Je sais que bien des ados se nourrissent mal, mais Julie, ma cadette de 14 ans, commence à m'inquiéter. Elle est mince, même très mince et pourtant elle se trouve grosse, au point qu'elle a une peur intense d'engraisser. Elle s'excuse constamment de ne pouvoir manger en famille. Elle a le teint pâle et se plaint souvent de ne pas dormir. Pourtant elle fait beaucoup d'exercices, surtout après le souper et parfois je trouve même qu'elle exagère. Elle boit aussi beaucoup d'eau. C'est une fille pourtant qui va bien à l'école, elle réussit très bien ; elle est même performante et tellement perfectionniste. L'autre jour, sa copine me confiait qu'elle voit rarement Julie manger le midi à l'école.

Si vous avez observé plusieurs de ces symptômes chez votre enfant, peut-être souffre-t-il de troubles alimentaires!

■ Ce qu'il faut savoir:

Les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, obsession de la minceur) sont des maladies mentales complexes qui touchent de plus en plus d'adolescentes et d'adolescents et qui peuvent causer d'importants problèmes de santé dont certains permanents et très graves. La personne ressent de la honte et de la culpabilité et vit son problème en secret. Celle-ci refuse très souvent de le reconnaître, d'en parler, d'être aidée, mais elle a quand même besoin d'aide.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Ne pas avoir de préjugés.
- Éviter de paniquer ou de vous culpabiliser.
- Lui exprimer vos inquiétudes en lien avec vos observations sur son état de santé.
- Consulter une ressource spécialisée pour votre enfant et vous-même si vous en ressentez le besoin.
- Favoriser la communication, être à l'écoute de votre enfant.
- Éviter de mettre l'accent sur la nourriture mais plutôt lui parler de votre inquiétude pour sa santé.
- Éviter d'inciter votre enfant à manger. Le problème est complexe et souvent relié à d'autres problématiques ou situations vécues (causes biologiques, psychologiques et sociologiques).
- Être attentif aux changements.
- Aider votre jeune à augmenter son estime de soi.

Ressources:

- > Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie (ANEB) : 514 630-0907 ou 1 800 630-0907
- > Institut universitaire en santé mentale Douglas : 514 761-6131 poste 2895
- > CLSC Jardin du Québec : 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868
- > Association québécoise de l'anorexie mentale et de la boulimie : 418-834-9825
- > Hôpital Sainte-Justine : 514 345-4721
- > Hôpital général de Montréal : 514 412-4481, poste 169
- > Clinique BACA : 514 521-9023
- > Clinique Saint-Amour : 418-834-9825
- > Clinique Cherrier : 514 521-8282
- > Intervenants scolaires (infirmières, éducatrices et éducateurs, travailleuse sociale, directeur, enseignantes et enseignants, psychologue, etc.)

Mon ado, le tabac et les boissons énergisantes

Une amie m'a dit qu'elle avait vu ma fille de 13 ans avec une cigarette au parc l'autre soir. Dois-je lui en parler? Où prend-t-elle l'argent pour les acquérir? Qui les achète?

■ Ce qu'il faut savoir:

> Tabac

Les fumeurs ont la plupart du temps développé leurs mauvaises habitudes à l'adolescence. Les filles fument plus que les garçons et commencent plus tôt. La cigarette peut être séduisante, car elle symbolise une transgression de l'interdit.

Pourtant, lorsque le tabagisme s'installe durant l'adolescence, il est plus difficile à vaincre. La meilleure solution est de ne jamais commencer.

Un grand nombre de produits du tabac s'offrent aux jeunes, tous plus attrayants les uns que les autres. Par plusieurs moyens envoûtants, les fabricants de tabac déplient toute leur ingéniosité pour attirer les gens, surtout les jeunes, dans un cercle vicieux de consommation (cigare, cigarillo, chicha, cigarette électronique avec saveur).

Diverses raisons poussent les jeunes à commencer à fumer : pour paraître matures, indépendants, comme un moyen de faire face au stress et surtout pour établir des liens avec un groupe d'amis. Les jeunes ont alors une période d'essai durant laquelle ils fument leurs premières cigarettes, habituellement avec des amis. S'il fume chaque semaine, l'usage du tabac est qualifié de régulier. Le jeune deviendra dépendant physiquement au tabac. Les jeunes vous diront toujours qu'ils peuvent arrêter quand ils le désirerent. Mais comme toute dépendance, c'est faux!

> Boissons énergisantes

La teneur en caféine d'une seule boisson énergisante (max. 180 mg) peut dépasser les limites maximales recommandées pour les adolescents (2,5mg/kg de poids, +/- 110 à 165 mg). Un contenant de 490 ml de boisson énergisante peut contenir jusqu'à 12 c. à thé de sucre.

La consommation de boisson énergisante peut causer agitation, nervosité, maux de tête, troubles gastro-intestinaux, palpitations et insomnie.

Une consommation fréquente favorisera la carie et l'érosion dentaire, contribuera à un gain de poids, pourra entraîner la dépendance et perturber le sommeil. Les boissons énergisantes sont à éviter pour les personnes médicamenteuses, pour les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de troubles gastro-intestinaux, d'insomnie ou de troubles anxieux.

Santé Canada déconseille la consommation de boissons énergisantes quand on pratique un sport ou qu'on s'entraîne. La caféine peut notamment masquer les signes de déshydratation. Le rythme cardiaque augmente lors d'une activité physique et l'ajout d'une forte dose de caféine peut causer des palpitations.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Parler franchement avec votre jeune. Confiez-lui vos inquiétudes et manifestez votre désaccord.
- Refuser de payer ses cigarettes ou même de lui en acheter.
- Renseigner votre jeune sur les effets néfastes du tabac.
- Donner l'exemple en cessant de fumer si vous êtes fumeur. Les jeunes imitent souvent leurs modèles.
- Prendre le temps de connaître ses motivations à fumer.
- Discuter avec lui de ses temps libre, de ses amis. Un jeune qui a des occupations, des implications et qui fait du sport a moins de chance de fumer.
- Favoriser la consommation d'eau et de boissons nutritives comme le lait.
- Le sensibiliser et l'informer sur les conséquences d'une consommation régulière de boissons énergisantes en évitant les messages moralisateurs ou faisant appel à la peur.
- Expliquer à votre jeune que boissons énergisantes et boissons pour sportifs de type *Gatorade* sont différentes.

Ressources:

- > Infirmières scolaires, travailleuse sociale
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > POF - Pas obligé de fumer!
- > <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac/download.php?f=5f83e5979d704396afdbc03fdacfe38a>
- > La prévention du tabagisme chez les jeunes:
<http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/324-AvisPreventionTabagismeJeunes.pdf>

Sites Internet:

- www.jarrete.qc.ca
- www.la-cigarette.com/jeunes.html
- www.msss.gouv.qc.ca
- www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1666_BoissonsEnergisantes.pdf
- veilleaction.org/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/boissons-energisantes-prevenir-et-limiter-la-consommation-chez-les-jeunes.html
- www.moncarburant.ca/texte/15/parents

Mon ado risque-t-il d'être toxicomane ou alcoolique ?

Je crois que mon ado consomme ! Il y a certains indices qui ne démentent pas : yeux rouges, pupilles dilatées, odeur d'alcool, difficultés à parler, appétit démesuré après une soirée, possession d'objets inhabituels (papier à rouler, pipe, etc.), disparition de certains biens tels que baladeur, vêtements, etc. Devrais-je remettre en cause certaines de ses relations ? J'ignore toutefois les fréquences, les quantités et la nature des produits consommés. Que dois-je faire ?

■ Ce qu'il faut savoir :

- En 2010-2011, l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) a révélé que 64% de ceux-ci ont consommé de l'alcool et qu'environ 33% ont consommé de la drogue.
- Le jeune qui consomme le fait avant tout dans le but d'avoir du plaisir.
- L'alcool est une drogue au même titre que la nicotine, le cannabis ou d'autres drogues.
- Avoir un problème de consommation d'alcool chez un adolescent c'est notamment boire de façon excessive, boire pour oublier des problèmes ou augmenter les quantités pour avoir les mêmes effets qu'au début.
- Ce ne sont pas nécessairement tous les ados qui consomment qui développeront une dépendance. Avant de juger votre adolescent, essayez de voir quel type de consommateur, il est en vérifiant avec lui la fréquence et les quantités :
 - > L'explorateur : celui qui consomme par curiosité et très occasionnellement.
 - > L'occasionnel : celui qui consomme à des moments bien précis (anniversaire, party, spectacle).
 - > Le régulier : celui qui consomme à fréquence répétée, par exemple d'une à quelques fois par semaine.
 - > Le surconsommateur : celui qui consomme presque tous les jours des quantités de plus en plus importantes. Il consacre beaucoup de temps, d'énergie et d'argent à consommer. Ses amis sont presque tous consommateurs comme lui.
 - > L'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 tous les jours.

■ Vous pouvez ! Quelques conseils...

- Ne pas consommer avec votre jeune. Vous êtes son parent et non son ami.
- Garder votre calme et dédramatiser.
- Prendre l'initiative d'en parler avec lui.
- L'inciter à une consommation éclairée, modérée, réfléchie et responsable.
- Accroître vos connaissances pour mieux discuter avec lui.
- Prendre l'initiative d'en parler avec lui.

- Éviter de confronter votre ado lorsqu'il est sous l'effet d'une substance. Il n'est peut-être pas en état de comprendre ce qui se passe.
- Lui exprimer ce que vous ressentez (votre inquiétude, votre incompréhension, vos peurs, votre désaccord).
- Tenter d'en savoir plus sur la fréquence, les quantités et les produits consommés.
- Lui donner des exemples des répercussions que pourraient entraîner ses actes.
- Demander de l'aide si la consommation est importante. Connaître les raisons qui le poussent à consommer.
- Connaître les conséquences et les lois entourant la consommation et la possession de substances illicites.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (direction, enseignants-tes, travailleuse sociale, etc.)
- > Le Virage: 1 800 964-4413
- > Drogues, aide et référence: 1 800 265-2626 ou 514 527-2626
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > La ligne Parents: 1 800 361-5085
- > Jeunesse, j'écoute : 1 800 668-6868
- > Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou 514 288-2266
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77
- > Sûreté du Québec : 450 310-4141

Lectures suggérées:

- > Comité permanent de lutte à la toxicomanie, Drogues, savoir plus, risquer moins – ce qu'il faut savoir, Éditions Stanké, 2001, 157 pages.
- > Étienne Gaudet, Drogues et adolescence : Réponses aux questions des parents, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, 2002, 121 pages.
- > La drogue, si on en parle, publication disponible sur le site de l'AITQ.
- > Les jeunes et l'alcool, publication du Gouvernement du Québec disponible à : publications.msss.gouv.qc.ca

Sites Internet:

- www.aitq.com (Association des intervenants en toxicomanie)
- www.educalcool.qc.ca
- www.parlonsdrogue.org
- www.toxquebec.com
- www.coudepouce.com/Famille/ado

Mon ado et la technologie

Mon jeune peut passer des heures devant l'ordinateur ou sur un jeu vidéo manette entre les mains. Aujourd'hui, il m'a demandé un cellulaire ! Je ne connais pas vraiment l'électronique et la technologie.

■ Ce qu'il faut savoir:

> Les jeux vidéo (PS, Game cube, XBOX, etc.)

- Les jeux électroniques permettent de développer certaines habiletés dont la motricité fine et la coordination.
- Les jeux vidéo peuvent amener les jeunes à se parler, à 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.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Contrôler le temps que votre ado passe à jouer.
- Le regarder jouer 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.

■ Ce qu'il faut savoir:

> L'ordinateur, Internet et MSN

- 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.
- 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 (la cyberpornographie, l'accès à des recettes d'explosifs, à des cocktails de drogues, etc.).
- 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 ».

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Suivre des formations portant sur l'informatique. Il s'en donne à différents endroits tel qu'à l'école, dans des organismes communautaires, 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 des outils).
- Vérifier l'historique de navigation Internet.
- 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, pédophilie, etc.).
- L'encourager à utiliser un langage adéquat.
- L'éduquer au respect de soi et des autres.

■ Ce qu'il faut savoir:

> Le cellulaire

- Le cellulaire est pratique. Il est plus facile de garder le contact avec votre ado en tout temps, mais ce n'est pas un besoin essentiel.
- Une facture de téléphone peut monter très vite.
- Les cellulaires sont maintenant de minis-ordinateurs sur lesquels on peut utiliser des messageries textes (comme MSN), naviguer sur Internet, prendre des photos et des vidéos.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- 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 le texto et ses habitudes d'appel.

Sites Internet:

www.cyberaide.ca
www.enfantsavertis.ca
www.cyberaverti.ca
www.internet101.ca
www.suretequebec.gouv.qc.ca

Mon ado et les réseaux sociaux

Mon adolescent passe beaucoup de temps devant son ordinateur, son cellulaire intelligent ou sa tablette numérique. Il utilise et parle régulièrement de twitter, de Facebook et d'autres réseaux sociaux. Il a quelques amis que je vois régulièrement, mais il en a beaucoup plus sur Facebook! Que dois-je savoir?

■ Ce qu'il faut savoir:

Votre ado est normal, il fait partie de la génération appellée la « Génération C ». Pourquoi le « C » ? Parce que cette génération est connectée. Elle regroupe les 12-24 ans. Ils n'ont peu (ou pas !) de souvenir de l'arrivée d'Internet, du premier Nintendo et du temps où on ne pouvait pas téléphoner et naviguer sur Internet en même temps ! Ils sont nés à l'époque du numérique, des téléphones intelligents et du WIFI. Cette nouvelle génération agit différemment, les nouvelles technologies permettent aux jeunes un accès rapide à leurs amis, à des informations, à des biens de consommation et bien plus !

Les réseaux sociaux tels que Facebook ou Twitter ont des aspects positifs : retrouver de vieilles connaissances, socialiser (virtuellement), faire de la mobilisation citoyenne et même faire des devoirs. Ils ont aussi des aspects négatifs : socialiser virtuellement avec des amis n'est pas comme socialiser en personne, la notion de vie privée est différente, on doit faire attention à nos actions, etc.

Le plus important est de vous assurer que votre ado utilise les réseaux sociaux de façon sécuritaire, intelligente et modérée.

Comment bien gérer son compte sur un réseau social

- Utiliser un mot de passe complexe pour éviter un accès trop facile par un étranger. Ne pas le divulguer et le changer régulièrement.
- Utiliser une question secrète complexe et dont vous seul connaissez la réponse en cas de perte de votre mot de passe.
- Fermez toujours votre compte après l'utilisation.
- Ne jamais oublier que vos comptes sont publics et que selon la loi, les sites comme Facebook sont propriétaires des fichiers que vous décidez de télécharger. La même loi s'applique à la majorité des réseaux sociaux.
- Vous assurer d'avoir un logiciel antivirus sur l'ordinateur.
- Être conscient qu'un réseau social est une sphère virtuelle publique et que vos actions, photos et commentaires peuvent vous nuire dans votre vie de tous les jours (ex: réputation personnelle et professionnelle)
- Savoir que, désormais, la majorité des employeurs utilisent Internet pour investiguer sur le passé d'un candidat.

- Gérer tous les paramètres de confidentialité de votre compte. Ils permettent de donner accès à vos informations à un groupe plus limité ou plus large, selon votre choix.
- Vérifier fréquemment l'état de vos paramètres de sécurité, si le site modifie le fonctionnement de ceux-ci, ils sont automatiquement affectés.
- Ne jamais oublier que l'essentiel d'une bonne relation sociale s'établit en face à face.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- En début d'adolescence, permettre l'utilisation des réseaux sociaux de façon progressive.
- Gérer le compte de votre jeune adolescent. Ayez en votre possession son mot de passe et son nom d'utilisateur. Faites-lui savoir que vous pouvez, à tout moment, vérifier le contenu de celui-ci. Vérifier le nombre d'amis sur le compte Facebook et lui poser des questions à ce sujet.
- Gérer le cellulaire de votre jeune adolescent comme ses comptes sur les réseaux sociaux (voir ci-haut).
- Restreindre l'utilisation des nouvelles technologies (cellulaire, ordinateur, etc.) dans certains endroits et à certains moments comme lors d'une sortie au restaurant ou dans un «party» de famille.
- Aller chercher du soutien de vos pairs pour apprendre à connaître les réseaux sociaux.
- Activer les périphériques de sécurité sur l'ordinateur familial ou celui de votre adolescent.
- Partager des expériences vécues par d'autres jeunes afin d'amorcer des discussions et échanger vos opinions.
- Inciter votre jeune à faire des activités sportives et culturelles afin de diminuer son temps d'utilisation des médias sociaux.
- Être ami avec votre jeune sur son profil sans nécessairement commenter. Vous pourrez ainsi visualiser ses habitudes.

Ressources:

- > Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations
- > Intervenants scolaires (direction, enseignant, éducateur, etc.)
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77
- > Travailleur de milieu

Site Internet:

<http://www.cefrio.qc.ca/cefrio>

Mon ado et l'intimidation

Mon fils, qui a toujours eu de bonnes notes à l'école, est arrivé un jour avec des notes médiocres. Ces notes se sont par la suite transformées en notes alarmantes. Mon mari et moi étions découragés et surtout très surpris. Après avoir questionné notre fils qui nous disait : « Je ne sais pas pourquoi, je ne fais pas exprès ». Nous avons remarqué qu'il avait l'air découragé presque tout le temps. Un soir, en allant lui souhaiter bonne nuit, j'en ai profité pour lui dire :

« s'il y a quelque chose qui te rend malheureux à l'école, j'aimerais bien que tu me le dises, tu sais, je suis là pour toi, pour te protéger, si quelqu'un te fait du mal, que ce soit un professeur ou un jeune, tu peux me le dire, je trouverai sûrement une solution pour t'aider à régler le problème ! »

Il a été silencieux pendant quelques minutes et tout à coup, il a dit : « Tu sais maman, il y a deux gars à l'école qui sont toujours après moi, ils me bousculent et ils me demandent toujours mon argent de poche. Si je ne le leur donne pas, ils me poussent encore plus et, ils m'ont dit que si je bavassais à quelqu'un, qu'ils allaient me frapper plus fort. Maman, s'il te plaît, ne le dis à personne ! »

■ Ce qu'il faut savoir :

L'intimidation est un acte criminel et elle arrête quand elle est dénoncée. Il est donc très important de dénoncer des actes semblables. En premier lieu, contactez la direction de l'école pour lui expliquer le problème. Répétez à la direction les paroles de votre enfant afin qu'elle intervienne de façon juste, sans causer plus de problèmes à votre enfant.

■ Vous pouvez ! Quelques conseils...

- Prendre la plainte de votre enfant au sérieux s'il avoue être victime d'intimidation.
- Lui demander de parler de ce qu'il vit.
- Encourager votre enfant à dénoncer l'agresseur. Être témoin sans dénoncer est de la complicité envers l'agresseur.
- L'assurer de votre aide et de votre soutien.
- Informer l'école de la situation et faire un suivi.
- Renforcer son estime de lui-même en l'aidant à développer ses forces et ses talents.
- L'inscrire à des activités qui pourraient l'aider à développer une meilleure image de lui-même.
- Ne pas l'inciter à se défendre ou à se venger en frappant ou 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.
- Donner des moyens pour éviter et ignorer ses situations et savoir mettre ses limites.
- Lui suggérer d'être toujours accompagné d'un ami.
- L'encourager à avoir des contacts avec de nouveaux amis en l'inscrivant à des activités parascolaires par exemple.
- Éviter de le surprotéger et de régler tous les problèmes à sa place.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducateurs et éducatrices, travailleuse sociale, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Tel-Jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Ligne Parents: 514 288-5555
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77
- > Sûreté du Québec: 310-4141, *4141 (cellulaires) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Lectures suggérées:

- > Gervais, Jean, *Au secours!* Boréal Jeunesse, collection Dominique, 1994
- > Lawson, Sarah, *Votre enfant est-il victime d'intimidation? Guide à l'usage des parents,*
- > Les Éditions de l'Homme, 1996. Jeu « Guet-apens »
- > Dépliant d'information disponible à : http://www.ordrepsy.qc.ca/opqv2/File/p_brochures_et_depliants/Publ_Depl_Intimidation.pdf

Sites Internet:

- www.teljeunes.com www.parlonsen.com
www.petitmonde.com/iDoc/Article.asp?id=22488
www.jeunesse.sympatico.ca

Éveil à la sexualité !

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

■ Ce qu'il faut savoir:

La sexualité fait partie intégrante de la vie. Le jeune est confronté à une gamme d'émotions nouvelles qui peuvent être difficiles à apprivoiser ; il est donc naturel d'en parler, et ce, tout au long du développement du jeune. Les parents représentent la première source d'information sur la sexualité et ont un rôle important et continu à jouer au niveau de la santé sexuelle de leur enfant.

Voici quelques sujets que vous pourriez devoir aborder avec votre jeune :

- La puberté
- La découverte de son corps d'adulte et le respect de soi et de son corps
- La contraception
- Les infections transmissibles sexuellement, les ITS (avant appelées MTS)
- La grossesse et rôles parentaux (aspects financiers, sociaux et affectifs, les contraintes et les opportunités)
- L'orientation sexuelle
- Les relations sexuelles
- Le bien-être sexuel, la sensualité, le plaisir
- Les relations amoureuses
- Les émotions
- L'image de soi
- L'hypersexualisation
- L'érotisme et la sensualité versus la pornographie

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Établir la communication avec votre jeune et lui parler de l'importance des émotions et du respect dans une relation.
- Demeurer ouvert et parler de sexualité avec votre jeune.
- Écouter et soutenir votre adolescent.
- Demeurer franc et honnête.
- Utiliser un vocabulaire approprié, employer les vrais mots.
- Le lui dire, si vous n'avez pas de réponse à sa question. Augmenter vos connaissances.
- Ne pas avoir peur de donner trop d'informations, il retiendra ce dont il a besoin.
- En parler à d'autres parents ou toute personne en qui vous avez confiance.
- Consulter des professionnels.

- Utiliser des livres, les mettre à la disposition de votre jeune.
- Orienter votre jeune vers des ressources ou toute personne en qui il a confiance et qui peut l'aider.
- Ne pas hésiter à transmettre vos valeurs (respect de soi, des autres).
- Vous préparer à répondre aux questions de votre jeune avant qu'elles ne surgissent.

Ressources:

- > Infirmières scolaires, travailleuse sociale, sexologue ...
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > La Ligne Parents: 514 288-5555 ou 1 800 361-5085
- > Gai écoute: 514 866-0103 ou 1 888 505-1010
- > Grossesse-secours: 514 271-0554
- > Info-sida: 514 521-7432
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77
- > Service d'information en contraception et sexualité: 1 877 624-6808

Lectures suggérées:

- > Robert, Jocelyne, Full sexuel, La vie amoureuse des adolescents, Éditions de l'Homme, 2002, 191 pages.
- > Revue Ça s'exprime, n° 23, été 2013 disponible à l'adresse : www.casexprime.gouv.qc.ca
- > Guide pour parents Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions - Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent disponible à l'adresse : www.msss.gouv.qc.ca
- > Boisvert, Céline (2008), Que savoir sur mon ado?, Éditions Hôpital Sainte-Justine, 62 pages.
- > Bossé, Marie-André (2003), Amour et sexualité chez les jeunes : quand les parents font la différence, Direction de santé publique de Lanaudière.
- > Bossé, Marie-André (2007), Implication des parents dans l'éducation à la sexualité de leur préadolescent : Évaluation d'un outil incitatif et exploration de leurs besoins, CSSS du Sud de Lanaudière : Agence de santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 6 pages.
(disponible en pdf: www.bibnum2.banq.qc.ca/pgq/2007/3536266.pdf)

Sites Internet:

- www.casexprime.gouv.qc.ca
- www.er.uqam.ca/nobel/jeunes/biblio-siteweb.pdf
- www.masexualite.ca
- www.gai-ecoute.qc.ca
- www.SEZOclic.ca
- www.jcapote.com ou itss.gouv.qc.ca
- www.100senssurs.qc.ca
- www.multisexualites-et-sida.org
- www.teljeunes.com
- www.associationdessexologues.com

Hypersexualisation, doit-on s'inquiéter?

Ma fille de 13 ans est allée magasiner avec ses copines et est revenue avec un g-string dans ses achats. Je lui ai manifesté mon désaccord, mais elle a dit que tout le monde porte ça! L'autre jour, je l'ai surprise en dansant dans sa chambre de façon super sexy (même vulgaire) avec ce sous-vêtement et une camisole... Comment lui exprimer le respect de soi?

■ Ce qu'il faut savoir:

Nous assistons à une banalisation et à une surenchère sexuelle, une « culture pornographique » inculquée en bas âge surtout par certains médias, par le biais de la mode, de la culture pop. Ces messages forment une « culture sexualisée » que l'on appelle souvent « hypersexualisation ». Plusieurs s'inquiètent de l'impact possible auprès d'un jeune public, autant auprès des gars (performance, importance des muscles) que des filles (désir de plaire, séduction, poids). En tant que parents, nous nous inquiétons, comme nos parents se sont inquiétés pour nous! Nous assistons à un changement de mentalité face à la sexualité, mais les jeunes savent bien faire la différence entre la porno et la réalité. L'âge moyen des premières relations sexuelles est sensiblement le même. Quelques jeunes sont plus précoces (actifs à 12-13 ans) et les médias se font un plaisir de s'acharner sur eux. Est-ce plutôt, nous, que l'hypersexualisation dérange?

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Établir la communication avec votre jeune, parler de sexualité avec lui.
- Demeurer ouvert.
- Éviter de dramatiser.
- Aider votre ado à développer son opinion sur certaines situations entendues dans les médias.
- Limiter l'accès aux images explicites, aux films (vérifiez les codes), à la cyberpornographie et aux revues.
- Garder un œil sur les achats de votre jeune comme sur ses vêtements.
- Donner un bon exemple et affirmer vos valeurs.
- Axer vos interventions sur l'importance de se respecter, savoir dire non et ne pas se laisser influencer.
- Mettre l'emphase sur l'estime de soi et l'importance de s'accepter comme on est.

Ressources:

- > Infirmières scolaires, travailleuse sociale, sexologue, ...
- > La Ligne Parents: 514 288-5555 ou 1 800 361-5085
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77
- > CLSC Jardin du Québec 450 454-4671 / 450 245-3336

Lectures suggérées:

- > Revue Ca s'exprime, no 21, automne 2012. <http://www.casexprime.gouv.qc.ca/fr/accueil>
- > La Ligne Parents : 514 288-5555 ou 1 800 361-5085
- > Morency, Valérie (2008), La vie de PORNO de nos ados. Comprendre l'hypersexualisation, la précocité et les comportements sexuels de nos enfants, Les Éditeurs Réunis, 215 pages.
- > BOUCHARD, Pierrette et Isabelle BOILY. 2005. Hé, les filles! Qui aura le dernier mot!, dépliant traitant de l'hypersexualisation, Février, Montréal : Chaire d'étude Claire- Bonenfant sur la condition des femmes, 2 pages. http://fec.csq.qc.net/fileadmin/user_upload/FEC/Dossiers/he_les_filles.pdf
- > Y des femmes de Montréal. 2006. Sexualisation précoce: Guide d'accompagnement pour les parents des filles préadolescentes, Montréal : Y des femmes de Montréal, 20 pages. <http://www.ydesfemmesmtl.org> (Onglet leadership, puis jeunes et sexualisation, puis autres outils et ressources)
- > Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. 2009. Hypersexualisation? Guide pratique d'information et d'action, Les Éditions L'Avantage, CALACS de Rimouski, 78 pages. http://www.rqcalacs.qc.ca/publicfiles/volume_final.pdf Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. 2006. Sexualisation précoce des filles- Guide pour parents, Cent issues, CALACS de Granby, Automne, 18 p. <http://www.calacs-granby.qc.ca/accueil.html> (section Saviez-vous que - Journal du CALACS).

Sites Internet:

- www.hypersexualisationdesjeunes.uqam.ca
- www.malsexualite.ca
- www.SEXOclic.ca
- www.jcapote.com ou itss.gouv.qc.ca
- www.100senssurs.qc.ca
- www.teljeunes.com

Films et débats:

- > Bissonnette, Sophie. 2007. Sexy inc. Nos enfants sous influence, [film documentaire], format DVD, 35 min. coul.
Production : Office National du Film du Canada.
Disponible en ligne : www.onf.ca/sexyinc
- > L'hypersexualisation des jeunes: vers une mutation de l'adolescence ?
<http://tv.uqam.ca/default.aspx?v=53262>

Mon ado et son orientation sexuelle

J'ai surpris une conversation téléphonique hier. Ma fille disait à son amie qu'elle avait embrassé une autre fille au party de la fin de semaine passée. Est-elle homosexuelle? Comment aborder le sujet avec elle?

■ Ce qu'il faut savoir:

La plupart des gens commenceront à acquérir un sens de leur propre orientation sexuelle pendant l'enfance ou au début de l'adolescence lorsqu'ils ressentent une attirance sexuelle ou romantique envers d'autres personnes. Pour certains, la réalisation de leur propre orientation sexuelle est claire dès le départ. D'autres ont besoin de plus de temps pour développer une compréhension assez claire de leur attirance de façon à s'identifier comme étant hétérosexuels, gais, lesbiennes ou bisexuels.

Qu'est-ce qui entraîne l'hétérosexualité, l'homosexualité ou la bisexualité?

La recherche scientifique laisse entendre que des facteurs génétiques ou hormonaux apparaissant avant la naissance influencent le développement de l'orientation sexuelle. Peu importe l'explication, il est clair que les gens ne prennent pas la décision consciente d'être hétérosexuel, gai, lesbienne ou bisexuel. C'est simplement qui ils sont. L'homosexualité n'est pas un trouble mental ou génétique. Cependant, plusieurs préjugés demeurent et il est difficile pour un jeune de faire son « coming out », surtout avec ses parents. Les **préjugés** et la **peur du rejet** peuvent rendre l'**acceptation de sa propre orientation sexuelle** plus difficile. Cette acceptation se déroule souvent à travers diverses étapes: le nier, en parler, choisir à qui le dire et l'assumer.

À l'adolescence, les jeunes sont à la recherche de leur identité. Ils sont exposés à toutes sortes de contenus sexuels: pornographie facilement disponible, vidéoclip et chansons populaires prônant les contacts bisexuels. Il est normal qu'ils se posent des questions sur leur orientation sexuelle et sur ce qu'ils désirent expérimenter. Il est aussi possible que des jeunes du même sexe s'embrassent, soient en couple et fassent l'amour pour provoquer les autres et être populaires.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Vous renseigner. Plus nous avons d'informations sur un sujet, moins nous avons de craintes.
- Parler franchement avec votre jeune.
- Vérifier si votre jeune est à l'aise avec son choix, s'il se respecte et se fait respecter.
- Éviter de vous culpabiliser ou d'avoir honte de votre enfant.
- Éviter de tenter de le convaincre qu'il est hétérosexuel, ou que ça va changer avec le temps.
- Aborder sa relation de la même façon qu'une relation hétérosexuelle.
- Soutenir votre enfant s'il vous dit qu'il est homosexuel et surtout ne pas le rejeter. Il est important de le soutenir, dites-lui merci pour sa confiance en vous, et évitez de lui exprimer vos craintes.

Ressources:

- > Infirmières scolaires, travailleuse sociale, sexologue et les maisons des jeunes
- > La Ligne Parents: 514 288-5555 ou 1 800 361-5085
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Gai écoute: 514 866-0103 ou 1 888 505-1010
- > Info-sida: 514 521-7432
- > Service d'information en contraception et sexualité: 1 877 624-6808

Lectures suggérées:

- > Babs, Myriam (2004), L'homophobie chez les élèves de secondaire IV et V de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, 98 pages. (disponible en pdf: <http://bibnum2.banq.qc.ca/pgq/2006/3217868.pdf>)
- > Berthelot, Pierre, Irène Demczuk, Fancine Duquet, Bill Ryan et François Susset (2001), Pour une nouvelle vision de l'homosexualité. Intervenir dans le respect de la diversité des orientations sexuelles, Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Centre de coordination sur le sida, nombre de pages non mentionné.
- > Coursaud, Jean-Baptiste (2002), L'homosexualité, entre préjugés et réalité, Éditions Milan: Toulouse, Collection Essentiels Société, 64 pages.
- > Demczuk, Irène (2002), Démystifier l'homosexualité, ça commence à l'école – Mieux comprendre l'homosexualité pour prévenir l'homophobie, Guide pédagogique, GRIS- Groupe de recherche et d'intervention sociale gaies et lesbiennes, 120 pages.
- > Dorais, Michel et Verdier, Éric (2005), Sains et saufs: petit manuel de lutte contre l'homophobie à l'usage des jeunes, Collection Des hommes et des femmes en changement, Montréal, Édition VLB, 166 pages.
- > Dorais, Michel et Simon Louis Lajeunesse (2001), Mort ou fif. Contexte et mobiles de tentatives de suicide chez les adolescents et jeunes hommes homosexuels ou identifiés comme tels, Collection Des hommes et des femmes en changement, Montréal, Éditions VLB, 110 pages.
- > Millêtre, Béatrice (2006), Bien vivre son homosexualité...et réussir son coming-out, Les Éditions Odile Jacob : Paris, 176 pages.
- > Vaisman, Anne (2002), L'homosexualité à l'adolescence, Éditions de la Martinière Jeunesse, Collection : Hydrogène, 109 pages.

Sites Internet:

- www.masexualite.ca
- www.SEXOclic.ca
- www.jcapote.com ou itss.gouv.qc.ca
- www.100senssurs.qc.ca
- www.teljeunes.com
- www.gai-ecoute.qc.ca

Mon ado et la violence amoureuse

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 j'ai entendu des discussions entre lui et ma fille qui me mettent mal à l'aise. L'autre soir, ils étaient au sous-sol et 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 ma fille tendrement 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. Elle peut venir tant des garçons que des filles. Habituellement, on réagit plus rapidement quand 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 indices pouvant aider votre ado à identifier sa situation:

Les exemples énoncés sont au féminin, mais peuvent tout autant l'être au masculin.

- Son partenaire la contrôle souvent?
- Il l'insulte? La dévalorise souvent?
- Il l'humilie ou l'engueule devant les autres?
- Il est excessivement jaloux? Il l'empêche de fréquenter ses amis ou sa famille?
- Il la harcèle pour avoir des relations sexuelles?
- Il a déjà menacé de la frapper?
- Il l'a déjà bousculée ou frappée?
- Il lance des objets? Il brise des choses qui lui appartiennent?
- Votre ado a peur pour sa sécurité?

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

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Continuer d'observer la situation.
- Avoir une conversation sérieuse avec votre adolescent(e) dès la présence d'indices de violence. Faites-lui part de vos inquiétudes.
- L'encourager à parler de sa relation avec vous.
- Ne pas la juger.
- Rassurer votre adolescent(e). Lui rappeler qu'il (elle) n'est jamais responsable de la violence de l'autre.

- Aller chercher du soutien et de l'information pour valider vos impressions.
- Faire comprendre au jeune que la violence est inacceptable et de stopper le tout immédiatement.
- Apprendre au jeune à s'affirmer, à dire NON, à respecter et exprimer son point de vue et ses valeurs.

Ressources:

- > SOS violence conjugale: 514 873-9010 ou 1 800 363-9010
- > CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)
Châteauguay: 450 699-8258
- > La Re-Source (Maison pour femmes violentées): 450 699-0908
- > AVIF (pour hommes et adolescents ayant des problèmes de violence): 450 692-8746 (Volet Jeunesse)
- > Maison L'Égide (Maison transition pour femmes violentées): 450 619-9000
- > CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels): 450 670-3402
- > Intervenants scolaires (direction, enseignant, éducateur, etc.)
- > CSLC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Maisons des jeunes: voir les coordonnées p.77
- > Travailleur du milieu
- > Tel-jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Centre des femmes La Marg'elle: 450 454-1199
- > Sûreté du Québec: 310-4141

Sites Internet:

- www.aimersansviolence.com
- www.meq.gouv.qc.ca/cond-fem/publications.html
- www.jeunesse.sympatico.ca

Agressions sexuelles, c'est sérieux !

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 parent, que puis-je faire? Qu'est-il important de savoir?

■ Ce qu'il faut savoir:

Les agressions sexuelles prennent plusieurs formes: agression physique, exploitation sexuelle, harcèlement, exhibitionnisme, voyeurisme, etc. Une agression à caractère sexuel, c'est d'abord et avant tout de la violence et non du désir sexuel! Elle ne provient pas d'une envie sexuelle incontrôlable. Ce n'est pas une question d'attraction sexuelle et ce n'est pas une perte de contrôle non plus. **C'est une prise de pouvoir de l'agresseur sur la victime.** L'agresseur passe par la sexualité pour blesser, mépriser et dévaloriser l'autre personne.

Saviez-vous que:

- La majorité des agressions sont planifiées à l'avance ce qui démontre que l'agresseur est en plein contrôle lorsqu'il agit.
- Au Québec, 60 % des victimes d'agressions sexuelles sont des femmes âgées de 14 à 24 ans qui dans 70 % des cas avaient consommé, volontairement ou non, de l'alcool mélangé à des drogues comme le cannabis, l'ecstasy, la cocaïne ou dans la majorité des cas au GHB (communément nommé la drogue du viol). Cette drogue est de plus en plus utilisé par les agresseurs, car elle est indolore, incolore et son goût est un peu salé. Elle n'est détectable dans les urines et le sang que pendant 24 heures. Elle est donc, une alliée de choix pour les agresseurs potentiels.
- Contrairement à ce qu'on peut penser, les agresseurs sont la plupart du temps une personne qu'on connaît.
- Le problème, dans une agression à caractère sexuel, ce n'est pas que la victime n'ait pas été capable de dire « non », de se défendre ou de s'affirmer. Le problème, c'est que la personne qui a agressé n'a pas voulu comprendre ce qu'elle exprimait, n'a pas trouvé important de connaître son avis ou d'en tenir compte. La personnalité de quelqu'un ne détermine pas si elle ou il se fera agresser. En fait, il n'y a pas de caractéristique propre aux victimes d'agression sexuelle: TOUT LE MONDE EST À RISQUE DE SUBIR UNE AGRESSION SEXUELLE et le simple fait d'être une femme ou un enfant augmente le risque.
- L'agresseur s'arrange pour que la victime ait peur d'en parler à qui que ce soit et peut faire des menaces.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

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.

Qu'est-ce que je peux faire à ce moment?

- Être présent, l'écouter s'il veut parler.
- Respecter son silence s'il ne veut pas parler.
- Lui dire : « C'est correct que tu pleures » ou « c'est normal d'être en colère »
- Déculpabiliser la personne.
- Ne pas porter d'accusations envers votre jeune.
- Contrôler sa propre réaction.
- Le croire et l'écouter sans porter de jugement sur ce qu'il/elle me raconte. Dans le cas où on ne se sent pas à l'aise avec la situation, on peut dire par exemple : « ça me bouleverse énormément et je trouverai une ressource d'aide pour te soutenir ».
- Il est important de savoir que nous ne sommes pas de mauvais parents si nous nous sentons dans l'incapacité de l'aider adéquatement. En effet, la franchise est plus efficace que le silence.
- Dénoncer l'agresseur. Voir à la possibilité d'entamer des poursuites judiciaires.

Le silence brime les personnes victimes d'agression à caractère sexuel, mais facilite aussi la vie des agresseurs et maintient le problème. C'est à chacun et à chacune de nous de faire en sorte que ce soit plus facile pour ceux et celles qui ont vécu une agression à caractère sexuel de se confier.

Ressources:

- > CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel): 450 699- 8258
- > Hôpital Anna-Laberge: 450 699-2425
- > Sûreté du Québec: 310-4141
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 / 450 245-3336
- > Tel-jeunes: 514 288-2266
- > La Traversée - Rive-Sud: 450 465-5263
- > CAVAC: 1 866 532-2822
- > De L'Aide 24/7 1 888 933-9007

Sites internet:

- www.rqcalacs.qc.ca
- www.agressionsexuelle.com
- www.jeunesse.sympatico.ca
- www.latraversee.qc.ca
- www.mosexualite.ca
- www.strategienationaleantidrogue.gc.ca
- www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca
- www.cavac.qc.ca

Grossesse à l'adolescence

Ma fille a des relations sexuelles, j'ai vraiment peur qu'elle tombe enceinte. Qu'est-ce que je dois faire, qu'est-ce que je dois lui dire?

■ Ce qu'il faut savoir:

La fertilité peut constituer une notion bien abstraite à l'adolescence. La pensée magique influence. L'impact d'avoir une relation sexuelle non protégée n'est pas nécessairement anticipé autant pour les garçons que les filles.

Annuellement pour 1000 adolescentes, 16 deviennent enceintes (MSSS, 2006, la grossesse à l'adolescence : les chiffres). Majoritairement des grossesses non planifiées et l'adolescente fait le choix d'interrompre la grossesse (avortement).

Poursuivre une grossesse à l'adolescence influence diverses sphères, il faudra voir l'impact sur les études, le plan de carrière, les ressources financières et les capacités parentales ; des tâches difficiles à concilier avec le désir d'indépendance à l'adolescence. Les complications de la grossesse sont plus grandes chez les jeunes. Il est aussi possible de poursuivre la grossesse et d'envisager l'adoption. Peu importe l'issu de la situation, ce ne sont pas des choix faciles à faire pour les adolescentes.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Vous impliquer. Il est prouvé que plus le parent s'implique, communique avec son enfant et partage ses valeurs, plus il a le pouvoir de retarder la 1ère relation sexuelle.
- Vous informer et transmettre des informations à votre enfant sur la notion de fertilité ainsi que les divers moyens de contraceptions (Pilule, timbre, condom, anneau vaginal, stérilet, etc.) disponibles pour les jeunes.
- Permettre l'accessibilité à la contraception (hormonal et /ou le condom).
- Favoriser la prise adéquate de la contraception.
- Au besoin, s'il y a eu relation sexuelle non protégée ou l'utilisation de contraceptif inadéquat : Permettre l'accessibilité au contraceptif oral d'urgence (COU, plan B, pilule du lendemain) disponible auprès de professionnel de la santé (pharmacie, infirmière, médecin).
- Sensibiliser les garçons dans leur pouvoir de procréer et les impliquer dans l'utilisation des contraceptifs (notamment le condom).
- Advenant un test de grossesse positif, accompagner votre adolescente dans sa réflexion de poursuivre ou interrompre la grossesse. Elle peut aussi être accompagnée dans sa réflexion par l'infirmière scolaire ou une équipe de planning familial.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (votre école)
- > CLSC Jardin du Québec 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Info-santé 811
- > Grossesse-secours 514 271-0554
- > Jeunes mères en action 450 348-4330
- > Centre hospitalier Anna-Laberge , planning familial 450 699-2425
- > Pharmacies (pilule du lendemain)
Hôpital général de Montréal 514 412-4481
- > Hôpital Ste-Justine 514 345-4721
- > L'Envol (grossesse) 450 465-2584
- > École Rosalie-Jetté 514 596-4240
- > S.O.S. Grossesse 418 682-6222 ou 1 877 662-9666
- > Grossesse Secours 514 271-0554
- > Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) 514 866-3721
- > Jeunesse-j'écoute : service d'écoute, de référence et d'intervention téléphonique (bilingue) 1 800 668-6868
- > Ligne-parents : service d'écoute et de support 1 800 361-5085

Lectures suggérées:

- > http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/grossesseadolescence.php
- > La revue « ça s'exprime », hiver 2005: publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2004/04-314-02.pdf
- > Entre les transformations, les frissons, les passions.... Et toutes les questions, petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent » msss.gouv.qc.ca/itss 2006

Sites internet:

- www.Mosexualite.ca
- www.Planningcrhrr.com
- www.grossesse-secours.org
- www.j'capote.com
- www.Teljeunes.com
- www.msss.gouv.qc.ca/infosanteclsc
- www.sosgrossesse.ca
- www.grossesse-secours.org
- www.fqpn.qc.ca
- www.jeunessejecoute.ca

Mon ado me fait peur avec ses colères

Mon jeune de 15 ans est très colérique, il devient violent et lance des objets quand il est fâché. Mon conjoint et moi ne savons plus quoi faire, il nous traite de tous les noms. Parfois, je l'entends parler au téléphone et je m'aperçois qu'il fait la même chose avec ses amis.

■ 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. Ce sont les moyens de l'exprimer qui ne sont pas acceptables et peuvent mener à la violence. La violence est une attitude de pouvoir, de contrôle sur quelqu'un ou quelque chose afin d'obtenir satisfaction à ses besoins. Le problème de la violence est très complexe, car il y a plusieurs types de violence. Il y a : la violence symbolique (claquer une porte, donner un coup de poing dans le vide..) ; la violence verbale (crier, répliquer, engueuler) ; la violence psychologique (menacer, intimider, laisser craindre) ; la violence physique (attaquer, se bagarrer, agresser sexuellement) ; et la violence matérielle (destruction de biens d'autrui, vandalisme). Les crises de colère peuvent également ne pas être liées à un événement en particulier. Il est important d'imposer ses limites concernant la violence.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Trouver avec le jeune des moyens de réduire ses colères, de les gérer, de les canaliser (prendre une marche, faire du sport, écouter ou jouer de la musique).
- Faire cesser la situation le plus rapidement possible afin d'éviter l'escalade.
- Établir des limites claires.
- Si vous avez peur, essayer de ne pas le montrer.
- Garder votre sang-froid et éviter la confrontation directe afin de laisser passer la crise avant de discuter, car le fait de crier plus fort ne fait qu'empirer la situation.
- Revenir sur la situation lorsque le calme est revenu.
- Identifier et respecter vos limites comme parent. Définir et clarifier les règles de vie à la maison en expliquant ce qui est inacceptable.
- Si nécessaire, appliquer des conséquences aux règles non respectées. Elles doivent toucher le jeune, quelque chose d'important.
- Encourager votre adolescent à s'exprimer concernant ses frustrations et ses opinions sans pour autant le confronter.
- Si la situation persiste et que vous avez l'impression de perdre le contrôle, consulter un professionnel. N'attendez pas trop longtemps.

Ressources:

- > Intervenants scolaires (travailleuse sociale, infirmière, direction, enseignants, enseignantes, éducateurs, éducatrices, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec : 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Jeunesse J'écoute : 1 800 265-2626
- > Éducation coup de fil: 514 525-2573 ou 1 866 329-4223
- > Après-coup : 1 800 330-6461 ou 450 672-6461
- > AVIF: 450 692-8746 (Action Violence et Intervention Familiale)
- > Sûreté du Québec : 310-4141
- > Centre jeunesse de la Montérégie : 1 800 361-5310
- > La Ligne parents: 1 800 361-5085

Sites Internet:

- www.carnetdeliens.over-blog.com/141-categorie-10252236.html
- www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/famvio-fra.php
- www.professionsante.ca
- www.doctissimo.fr/html/psychologie/dossiers/violence/adolescents-violence.htm

Mon ado déprime passagère ou dépression ?

Depuis plusieurs semaines, je sens que Maxime n'est pas bien. Il est nerveux, très agité, 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...

Si vous avez l'impression que votre ado ressemble un peu à Maxime, peut-être souffre-t-il de dépression !

■ Ce qu'il faut savoir :

Les maladies mentales, tout comme les maladies physiques, peuvent prendre plusieurs formes. Bon nombre de personnes craignent les maladies mentales et les comprennent mal. Cette crainte disparaîtra lorsque les gens seront mieux informés. La santé mentale de nos ados peut être affectée : troubles anxieux, troubles bipolaires, psychose. La **dépression** fait partie de ces maladies. Elle est une **maladie** persistante qui ne disparaît pas toute seule, elle peut frapper n'importe qui... même un ado ! **Heureusement, elle se soigne !** La déprime se distingue de la dépression. Abattement, tristesse, elle est temporaire, et ne s'inscrit pas dans la durée, contrairement à la dépression.

LA DÉPRESSION

Manifestations visibles :

Irritabilité excessive, déprime, tristesse permanente, perte d'intérêt générale depuis au moins deux semaines.

Symptômes physiques :

Dérèglement de l'appétit, troubles du sommeil, fatigue, manque d'énergie.

Symptômes psychologiques :

Dévalorisation, culpabilité excessive, difficultés de concentration, indécision, idées suicidaires.

Changements de comportement :

Retrait ou dépendance sociale, négation (nie son problème), masques (fait le bouffon même s'il n'est pas bien).

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 pourquoi il faut faire très attention à ne pas faire un diagnostic trop rapidement. Il est normal d'avoir des moments de déprime où l'on va moins bien. Il faut voir s'il y a une constance et si les signes et symptômes se manifestent sur une période de temps.

■ **Vous pouvez! Quelques conseils...**

- Éviter de paniquer et de vous culpabiliser.
- Aider le jeune à se trouver des intérêts, des passions, à essayer de nouvelles choses.
- Encourager votre enfant à discuter avec un adulte significatif en qui il a confiance.
- Parler de vos inquiétudes avec votre enfant, l'écouter, le soutenir.
- Consulter un médecin avec votre ado.
- Téléphoner à un centre de prévention du suicide pour vous faire guider.

Ressources:

- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Tel-Jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Suicide Action Montréal: 514 723-4000 ou 1 866 APPELLE
- > Maison sous les arbres: 450 691-8882
- > Institut universitaire en santé mentale Douglas: 514 761-6131
- > Intervenants scolaires (travailleuses sociales, infirmières, enseignantes et enseignants, éducatrices et éducateurs, psychologue, etc.)
- > Intervenants des maisons de jeunes
- > Travailleur de milieu

Sites Internet:

- www.douglas.qc.ca
- www.revivre.org
- www.ladepressionfaitmal.ca/fr/
- www.cmha.ca

Mon ado et le suicide

Le suicide est la deuxième cause de décès chez les 15-29 ans. Alors, comme parent, que dois-je savoir? Et que puis-je faire?

■ Ce qu'il faut savoir:

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 leurs intentions à quelqu'un. La crise suicidaire est généralement le fruit d'un processus suicidaire au cours duquel l'idée du suicide prend de plus en plus de place pour devenir l'ultime solution. Le point important à retenir, c'est que ce n'est pas la mort qui est recherchée, mais la fin de la souffrance.

Voici quelques signes avant-coureurs du suicide auxquels il faut être attentif puisqu'ils constituent un appel à l'aide:

- Symptômes (perte d'intérêt, tristesse, irritabilité, manque d'énergie ou hyperactivité, émotions qui éclatent soudainement, dort ou mange trop ou trop peu, 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, consommation abusive d'alcool ou de drogue, mise en valeur du courage de ceux qui se suicident. intérêt pour les armes et les médicaments).

Ces signes peuvent servir d'indices, toutefois une personne qui pense au suicide n'a pas toujours l'air déprimé. Sous un extérieur « bouffon » ou de « dur » peut se cacher une grande tristesse.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Rester calme. Éviter de moraliser.
- Aller chercher de l'aide pour soutenir l'autre. Se confier à une personne au besoin.
- Poser la question directement à votre enfant. Lui demander s'il a des idées suicidaires.
- Faire part de vos inquiétudes à votre jeune et l'écouter.
- Aider votre enfant à trouver des solutions à ses difficultés. Établir un plan d'action concret qui ouvre la porte à l'espérance.
- L'orienter vers des amis ou des personnes en qui il a confiance. Ne pas la laisser s'isoler.
- Consulter un professionnel si vos inquiétudes persistent.
- Dans l'attente de la mise en place des alternatives, prendre une entente très claire de non suicide. « D'ici à ce que..., tu me donnes ta parole d'honneur que tu ne poseras aucun geste pouvant mettre ta vie en danger ».

Il existe des étapes au processus suicidaire, si votre jeune pense au suicide de façon concrète et imminente (il a des idées sur « quand » et « comment »), **N'hésitez pas à accompagner votre enfant à l'urgence de l'hôpital le plus proche ou à composer le 911.**

Ressources:

- > Maison sous les arbres: 450 699-5935 (ligne d'intervention de crise en santé mentale et suicide 24 heures/7 jours)
- > Suicide Action Montréal: 514 723-4000
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Jeunesse J'écoute: 1 800 668-6868
- > Tel-jeunes: 514 288-2266 ou 1 800 263-2266
- > Intervenants des maisons de jeunes: (voir coordonnées p. 110)
- > Médecin de famille
- > Intervenants scolaires (travailleuse sociale, infirmière, psychologue, etc.)

Lecture suggérée:

- > Lambin, Michèle, Aider à prévenir le suicide chez les jeunes. Un livre pour les parents, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2004, 262 pages.

Sites Internet:

- www.cpsquebec.ca/fr/accueil/index.htm
- www.psychomedia.qc.ca/dart7.htm
- www.aqps.info - Association québécoise de prévention du suicide
- www.douglas.qc.ca

Comment aborder le deuil avec mon ado ?

Ma mère, qui est la grand-mère de mon enfant, vient de décéder. Mon ado était très proche de sa grand-mère. Comment lui annoncer la nouvelle? Comment aborder le sujet? Par où commencer? Comment va-t-il réagir?

■ Ce qu'il faut savoir:

Le deuil, c'est tout ce que vit votre enfant lorsque quelqu'un qu'il aime décède. Le deuil est très complexe pour le bébé, l'enfant, l'adolescent d'autant plus que ce sont des êtres en pleine transformation. 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.

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. L'enfant ou l'adolescent vit le deuil 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. 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. Ces étapes peuvent s'appliquer à d'autres deuils ou à la suite d'une épreuve difficile de la vie.

Comme l'adulte, le jeune doit vivre son deuil au travers de quatre étapes 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.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- 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.
- Annoncer préféablement le décès devant tous les enfants en même temps.
- Faire l'annonce dans un endroit où l'ado pourra réagir.
- Sans entrer dans les détails morbides, expliquer dans des mots que le jeune Comprendra, comment la personne est décédée.
- Accueillir son malheur, le questionner avec douceur et modération, mais surtout le consoler chaleureusement.

- Permettre à votre jeune de s'exprimer, d'en parler, de vivre les émotions suscitées par le deuil.
- Expliquer les rites pour mieux préparer le jeune et l'amener à participer, s'il le désire. 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.

Ressources:

- > CLSC 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Tel-Jeunes 1 800 263-2266
- > Deuil-jeunesse: 1-855-889-3666
- > Centre de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553)
- > Groupe pour endeuillés

Lectures suggérées:

- > Masson, Josée, Mort mais pas dans mon cœur, Éd. logiques. L'enfant et le deuil:
www.familyforce.ca/sites/Valcartier/SiteCollectionDocuments/Giode-deuil-FR.pdf
- > Le deuil chez l'enfant et l'adolescent, Gouv. du Québec: publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-235-12F_08.pdf Parents...accompagnons nos ados, Table de concertation Jeunesse du territoire du CLSC de la Vallée des Forts, ed.mai 2012, p. 65 à 68.

Sites Internet:

- www.deuil-jeunesse.com
- www.lesamisducrepuscule.org
- www.sdequebec.ca

Nous divorçons, pas facile pour nos ados

Je divorce et nos deux adolescents ne le prennent pas du tout. Ils ont des réactions très fortes. Ils passent de la colère à la tristesse et deviennent irrespectueux. Que dois-je faire ?

■ Ce qu'il faut savoir :

Il y a autant de réactions qu'il y a d'enfants. Chacun réagit à sa manière. Cependant, certains sentiments et besoins sont communs à la plupart des jeunes.

Les adolescents présentent l'avantage d'avoir plus de maturité et une plus grande compréhension des relations humaines. Cette plus grande compréhension les rend toutefois conscients de la réorganisation qui va en résulter, que ce soit à la maison, à l'école ou dans leur vie sociale en général. C'est pourquoi les préadolescents et adolescents s'inquiéteront des conséquences de la séparation et du divorce sur eux-mêmes, dans l'immédiat et dans l'avenir.

Le jeune vit un deuil. Deuil de la famille idéale qu'il s'imaginait. Il est tout à fait normal qu'ils vivent des sentiments contradictoires. C'est l'agressivité entre les parents qui influence le plus le comportement de l'enfant. Un enfant dont les parents sont constamment en conflits a plus de chances d'adopter des comportements violents, de faire des fugues et d'adopter des comportements suicidaires qu'un couple qui décide mutuellement, et dans l'harmonie, de mettre fin à la relation amoureuse.

Si les conflits sont nombreux dans un couple, mais qu'ils mènent au divorce, les conséquences seront moins grandes que si le couple continue de se nourrir de disputes, mais demeure dans la même maison. On serait donc à même de penser que le divorce pourrait, dans ces cas, améliorer le bien-être des enfants. Malheureusement, seuls 5 % des parents ont affirmé protéger leurs enfants contre les disputes, les autres s'en servant pour agir à titre de témoins ou de participants chargés de recueillir des preuves, d'espionner, de transmettre des menaces ou des insultes à l'autre conjoint.

Les trois principaux facteurs qui influent sur le bien-être des enfants pendant le processus de séparation ou de divorce s'établissent comme suit :

- La qualité des pratiques parentales
- La qualité de l'interaction entre les parents et l'enfant
- Le degré, la fréquence, l'intensité et la durée des conflits hostiles

Les parents ont le potentiel de modifier l'évolution de l'enfant en apprenant à gérer les conflits, en adoptant des pratiques parentales efficaces et en favorisant des relations chaleureuses et aimantes avec leurs enfants.

Les parents ont besoin de communiquer avec efficacité, d'établir des limites constantes et de promouvoir le développement sain de l'adolescent.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Être sincère, dire la vérité et parler en termes concrets.
- Toujours être à l'écoute de votre enfant.
- Permettre à votre jeune de s'exprimer librement, de vous faire part de ses sentiments, de vous poser des questions. Répondre à ses questions et ne pas l'exclure de vos démarches. Vous pouvez même l'impliquer dans différentes décisions et solutions.
- Le rassurer. Lui rappeler qu'il n'est pas la cause de votre divorce.
- Lui parler des répercussions sur sa vie de tous les jours.
- Bâtir une relation de collaboration parentale. Vous n'êtes plus un couple mais êtes encore des parents.
- Votre jeune n'est pas votre confident, ni votre thérapeute. Attention à ce que vous pourriez lui dire.
- Ne pas dénigrer l'autre parent devant votre enfant.
- Ne pas utiliser votre jeune comme messager.

Ressources :

- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Association des médiateurs familiaux: 514 990-4011
- > Inform'elle, centre d'information en droit de la famille: 1 877 443-8221
- > Éducation coup de fil: 514 525-2573
- > Tel-jeunes: 514 288-2266
- > Re-nou-vie: 450 692-9805
- > Centre de solidarité familial Sourire Sans Faim: 450 454-5747 (programme maman, papa et toi pour enfants parents séparés)

Lecture suggérée :

- > Agence de la santé publique du Canada, Parce que la vie continue, *aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce*. On peut le commander sur Internet à l'adresse www.promotionsantementale.com

Sites Internet :

- www.educaloi.qc.ca
- www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/separation_and_divorce
- www.familieschange.ca/teen_fr/emotions/emotions.htm
- www.monoparental.ca
- www.sorif.org/public/familles-monoparentales-condition-feminine.html
- www.fafmrrq.org

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.

■ Ce qu'il faut savoir:

- Près de 12 % des familles québécoises avec des enfants sont des familles recomposées.
- 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.
- 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, de respecter le rythme de chacun.
- Les enfants peuvent vivre des conflits de loyauté avec l'un ou l'autre de leurs 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 » et d'adulte responsable. 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.
- 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.
- Maintenez, dans la mesure du possible, les contacts et la communication avec l'autre parent et les grands-parents.
- Laissez le parent biologique assumer le rôle d'autorité. Quant aux beaux-parents, ils assument un rôle de support envers le parent.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- 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 et ce, afin de créer un lien.
- 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 Jardin du Québec 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Intervenants scolaires (direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)
- > Fédération des associations de familles monoparentales du Québec 514 729-6666
- > Lignes parents 1 800 361-5085
- > Éducation coup-de-fil 1 866 329-4223

Lectures suggérées:

- > Audibert, Catherine. *Le complexe de la marâtre*, Être belle-mère dans une famille recomposée. Payot, Paris, 2004, 170 p.
- > Cadolfo, S. *Être parent, être beaux-parents*. Paris: Odile Jacob, 2000, 304 p.
- > *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.
- > *Conseil de la famille*, Gouvernement du Québec, 1995. www.acsm-ca.qc.ca/mieux_v/images/B07/FA-016.pdf
- > Inspiré du *Guide d'information et de soutien Parents...accompagnons nos ados*, Table de concertation Jeunesse du territoire du CLSC de la Vallée des Forts, ed.mai 2012, p. 61 à 65

Sites Internet

- www.cam.org
- www.hsj.qc.ca/General/Public/CISE/livpar.htm
- www.ulaval.ca/jefet
- www.fafmrq.org
- www.repere.org

Avant de mettre mon ado à la porte...

Je n'en peux plus des réactions de mon ado, il n'écoute plus les consignes, on se chicane sans arrêt, il nous manque de respect, je ne sais plus quoi faire, j'ai tout essayé, je vais le mettre à la porte, qu'il s'organise, il va voir ce que c'est la vraie vie!

■ Ce qu'il faut savoir:

Même si vous vous sentez impuissant, c'est à vous d'exercer l'autorité.

Chef du service d'accueil à la protection de la jeunesse où 20 000 appels entrent annuellement jour et nuit, Céline Ouellette confirme: « Les parents appellent régulièrement pour placer leur enfant, surtout le soir et le week-end. Ils attendent souvent très longtemps avant de demander de l'aide et puis, du jour au lendemain, ils abdiquent. Le jeune trouve ses affaires devant la porte. » (La presse, 2010)

Depuis que la Loi sur la protection de la jeunesse a changé, l'approche n'est plus la même face aux adolescents de 16 ans et plus. « On considère que, à cet âge, c'est à eux de faire leurs choix. » L'ancien article de loi exigeait que le trouble de comportement soit « sérieux » pour que la DPJ s'en mêle. Le nouvel article exige de surcroît que le jeune (ou quelqu'un de son entourage) soit en danger « de façon grave et continue ».

Lorsqu'il y a de la violence dans la famille, on suggère d'abord de porter plainte à la police pour qu'il y ait des conséquences. On peut aussi commencer par faire une brève mise à distance en envoyant le jeune chez un ami ou dans un hébergement pour jeunes. Plusieurs parents protestent. « Mieux vaut maintenir le jeune à la maison le plus possible parce que, s'il y a rupture du lien avec le parent, ce sera plus difficile de l'y ramener après. La DPJ intervient quand tout le reste a échoué.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Accepter que votre ado devienne un adulte.
- Faire des ententes communes (des contrats à respecter de part et d'autre).
- Édicter des règles claires et les respecter.
- Être présent pour votre ado. Beaucoup de parents ont des horaires très chargés.
- Ce n'est peut-être pas l'idéal de travailler de jour et de suivre des cours le soir.
- Consulter au CLSC, appeler une ligne d'aide téléphonique, être ouvert au changement. Vous avez peut-être des choses à changer, des ajustements à faire.
- Ne pas menacer de mettre votre ado à la porte. Ce n'est pas un moyen adéquat de régler vos conflits. Votre ado pourrait peut-être vous punir à votre tour et quitter la maison sans y revenir.
- Discuter avec votre ado dans le calme et non en pleine crise.

- Ne pas attendre que la situation dégénère avant de demander de l'aide.
- Le laisser partir peut être une solution.
- Contacter le programme **Crise-Ado-Famille-Enfance (CAFE)** du CSSS. Tous les soirs, de 15 h à 22 h, en semaine et en week-end, l'équipe de CAFE vient en aide rapidement aux familles qui vivent une crise avec un adolescent ou un enfant de 5 à 17 ans. **L'intervention a lieu moins de 2 heures après l'appel.** Le programme intervient auprès des familles qui acceptent de recevoir un intervenant à domicile et de s'engager dans un suivi familial intensif à court terme. L'intervenant agit avant que la situation ne dégénère, dans les cas où la sécurité de votre ado et la vôtre n'est pas immédiatement menacée.
- Appeler votre CLSC sans hésiter et demander l'accueil psychosocial ou appeler Info-Santé au 811 si vous vivez une situation de crise.

Maison d'hébergement pour jeunes

L'Élan des jeunes (auberge du cœur), lelandesjeunes@gmail.com,

450 844-3835

L'Élan est un hébergement volontaire pour les jeunes de 16 à 22 ans du territoire Jardins-Roussillon. Il offre de l'hébergement à des jeunes vivant de l'itinérance ou à risque d'en vivre (répit familiale, dépannage 5 jours et moins). Les services sont mixtes et bilingues. Durant le séjour, d'une durée maximum de 3 mois, le jeune sera soutenu par des intervenants formés dans différents secteurs de réintégration sociale (recherche d'emploi, retour scolaire, recherche d'appartement, etc.). On demande aux jeunes de contribuer symboliquement à leur hébergement par des frais de 6 \$ par jour et un dépôt de 20 \$ à leur arrivée. Si le jeune n'a aucune source de revenus à son arrivée, des arrangements seront pris avec lui. Dans le cas d'un jeune mineur, les parents sont responsables des frais de séjour et doivent accompagner le jeune à son arrivée pour signer des autorisations concernant son séjour (toutes les demandes d'hébergement doivent se faire par téléphone).

Le Baluchon (Auberge du cœur), 450 773-8818 St-Hyacinthe

Le Baluchon offre de l'hébergement pour une durée maximum de 60 jours pour des jeunes de 12-17 ans. Les demandes d'hébergement doivent se faire par téléphone et les parents doivent être impliqués et autoriser le séjour du jeune. Des frais d'admission de 50 \$ sont demandés de même que des frais de 5 \$ par jour.

Autres ressources:

- > CLSC Jardin du Québec 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Centres jeunesse de la Montérégie: 450 692-6741 (Châteauguay) 450 928-4747 (Longueuil) 450 359-3333 (Saint-Jean-sur-Richelieu)
- > Direction de la protection de la jeunesse, signalement: 450 679-0140
- > Sûreté du Québec: 450 310-4141

Mon ado et la conduite dangereuse

Mon garçon a son permis de conduire et une automobile sport. L'autre jour, son ami m'a dépassée à toute vitesse sur une route de campagne. Fait-il la même chose? Je suis inquiète, car chaque année, il y a des accidents mortels impliquant des jeunes. Comment le conscientiser à être prudent et à ne pas se laisser influencer?

■ Ce qu'il faut savoir:

Qu'est-ce que la conduite dangereuse en réalité? Essentiellement, elle se définit comme étant le fait de conduire un véhicule à moteur, de façon dangereuse pour le public. Un simple dépassement, le fait de rouler à une vitesse supérieure ou inférieure à la limite permise sont quelques exemples de ce que peut constituer la conduite dangereuse.

L'art. 249 du Code criminel fait aussi état de deux autres infractions, soient la conduite dangereuse causant des lésions corporelles et la conduite dangereuse causant la mort, infractions qui sont punies plus sévèrement, vu les conséquences engendrées.

Pour être trouvé coupable de conduite dangereuse, il faudra que le procureur de la couronne puisse prouver hors de tout doute raisonnable le fait que la personne conduisait, qu'elle assumait consciemment le contrôle du véhicule et que la conduite était dangereuse pour le public.

Maîtrise du véhicule: La notion de conduite exige essentiellement que le conducteur ait consciemment le contrôle physique de la direction du véhicule. Ainsi, le fait pour une personne de s'endormir au volant et de causer des lésions corporelles à autrui ou de causer la mort ne constitue pas de la conduite dangereuse en soi puisque la personne n'exerce pas un contrôle conscient sur le véhicule.

Une fois que le contrôle du véhicule a été prouvé, il reste à démontrer que cette conduite était dangereuse pour le public ou était de nature à créer un danger. Il faut donc comprendre que même s'il n'y a pas eu de réel danger, le simple fait qu'en d'autres circonstances il y aurait eu danger peut établir le caractère dangereux de la conduite. Ce critère s'analyse donc en fonction de la façon de conduire du conducteur.

Les jeunes ont souvent un sentiment d'invincibilité et de puissance en conduisant. Ils ont aussi une pensée magique et croient que les accidents n'arrivent qu'aux autres.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Décider du moment où votre jeune peut conduire un véhicule, des raisons, des lieux de ses déplacements et s'il peut amener des amis avec lui. L'accès graduel au véhicule est la meilleure forme de prévention.
- Lui enlever ses clés de voiture s'il enfreint les règles.
- Prêcher par l'exemple. Si vos enfants ont grandi avec un conducteur imprudent, ils sont plus susceptibles de conduire eux-mêmes avec imprudence. Il est important d'être un bon exemple.
- Surveiller l'état de votre voiture pour des signes de conduite dangereuse. Si vos pneus s'usent rapidement, cela pourrait être le résultat d'une conduite imprudente. Des plats sur les pneus peuvent se développer en raison de freinage brusque. Ceci est un autre indicateur clair.
- Conscientiser votre enfant à ne pas se promener avec des gens qui conduisent imprudemment, et à s'exprimer, voir même débarquer s'il a peur en voiture.
- L'assurer de votre disponibilité à venir le chercher si une problématique survient, à toute heure de la journée ou de la nuit.
- Lui faire payer l'essence utilisée. La consommation d'essence peut être un bon indicateur de la façon dont la voiture a été conduite. Sachez quelle distance peut être faite avec un réservoir plein. La prochaine fois que vous ferez le plein, réinitialiser le compteur kilométrique. Une conduite à haute vitesse brûle plus de combustible, donc moins de distance avec un plein.

Ressources:

- > Aide juridique Toulouse Veilleux et Associés: 450 691-4325
- > Benado: 450 632-1640
- > Maisons des jeunes : voir les coordonnées p.77
- > Sûreté du Québec: 450 310-4141

Documentaires suggérés:

- > Film Dérapage de Paul Arcand

Sites Internet:

- www.educaloi.qc.ca/categories/crimes-et-contraventions
- www.avocat.qc.ca/public/iiuidejur.htm
- www.tecnic.ca
- www.spvm.qc.ca/fr/jeunesse/ado-vitesse-volant.asp
- www.saaq.gouv.qc.ca/conduistavie

Mon ado est 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 et beaucoup de bijoux. Peuvent-ils être en lien avec des gangs de rue ? Mon jeune a des fréquentations peu recommandables, se laisse influencer, que puis-je faire ?

■ Ce qu'il faut savoir:

L'adhésion à un groupe fait partie intégrante du processus de développement des adolescentes et des adolescents (gang de hockey, gang de la maison des jeunes, gang du voisinage, etc.). Si les enfants cherchent surtout à partager leurs jeux et leurs confidences avec un ou deux amis, les adolescents sont davantage orientés vers le groupe ou « la gang ». Seul, l'adolescent ne se sent pas assez fort pour s'affirmer, ce qui le porte à adopter les habitudes des autres membres du groupe pour trouver une certaine sécurité. Ainsi, il adoptera leur style de vêtements, de musique et de loisirs. Comme il a besoin de l'approbation et de l'acceptation du groupe, il devient plus sensible aux pressions que celui-ci peut exercer. Durant cette période, il devient très influençable et peut également influencer les autres.

L'exécution de délits mineurs (vols à l'étalage, graffitis, etc.) peut aussi faire partie de cette étape de leur vie. On parle alors d'une bande de jeunes.

Toutefois, lorsque la violence et la criminalité prennent le dessus sur la vie de groupe, on s'approche, selon divers degrés, vers le profil d'un gang de rue.

Un gang de rue est un regroupement plutôt structuré d'adolescents et de jeunes adultes qui privilégient la force de l'intimidation du groupe et la violence pour accomplir des actes criminels dans le but d'obtenir pouvoir et reconnaissance et/ou de contrôler des sphères d'activités lucratives. Sur notre territoire, il n'y a pas de présence officielle de gang de rue mais il peut y avoir du recrutement de jeunes.

Gang émergent

Regroupement d'individus, généralement des adolescents, qui ont pour modèles les gangs majeurs. Cependant, leurs activités sont moins structurées et plus improvisées ; le gang émergent se centre sur l'acquisition, puis la défense d'un territoire. Ses membres pratiquent le taxage, profitent des menaces et commettent des agressions armées aux abords de certains lieux publics. Ils sont des recrues de premier choix pour les gangs de rue majeurs.

Gang majeur

Regroupement d'adultes ou d'adolescents qui commettent des crimes de plus haut niveau, comportant une violence ciblée comme le trafic de drogues, le proxénétisme, la fraude, etc.
(Source: site web du SPVM)

■ **Vous pouvez! Quelques conseils...**

- Vous informer des fréquentations de votre ado.
- Vous informer des lieux de fréquentation et vous déplacer si nécessaire.
- Vous informer de la fréquentation scolaire de votre ado et collaborer avec le milieu scolaire, lorsque nécessaire. Encourager votre jeune à rester à l'école.
- Parler des gangs avec votre jeune, écouter ses préoccupations.
- Inciter votre ado à s'informer sur le phénomène.
- Ne pas encourager la violence verbale ou physique comme moyen de défense acceptable.
- Rencontrer ses amis-es, les recevoir à la maison.
- Inciter votre ado à participer à des activités sociales et physiques saines et actives afin de favoriser une socialisation positive avec d'autres jeunes.
- Renforcer l'estime de soi de votre jeune tout en l'aidant à développer ses forces et ses talents afin qu'il exerce une influence positive sur ses amis.
- Ne jamais prendre à la légère la plainte d'un(e) jeune qui se dit victime d'intimidation ou de taxage.
- L'encourager à respecter ses valeurs, différencier ce qui est bon ou mal, ne pas avoir peur de dire non.
- Compléter le questionnaire « connais-tu ma gang? » sur le site de la SPVM.

Ressources :

- > Intervenants scolaires (direction, enseignantes et enseignants, éducatrices et éducateurs, travailleuse sociale, etc.)
- > CLSC Jardin du Québec: 450 454-4671 ou 450 245-3336
- > Parents anonymes: 1 800 263-2266
- > Tel-jeune: 514 288-2266
- > Jeunesse j'écoute: 1 800 668-6868
- > Sûreté du Québec: 450 310-4141
- > Centres jeunesse de la Montérégie: 1 800 361-5310

Sites Internet :

- www.spvm.qc.ca
- www.enfantsavertis.ca
- www.surete.qc.ca
- www.jeunessejecoute.ca
- www.teljeunes.com
- www.centresjeunesse.qc.ca

Prostitution et trafic humain

Elles sont nombreuses, les femmes qui se prostituent au profit d'un homme, et qui ne reçoivent que des miettes de leurs revenus astronomiques. Cette lucrative exploitation a cours partout dans le monde. Même près de chez vous.

« Toute personne a droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de sa personne ». Article 3 de la Déclaration universelle des droits de l'homme.

« Nul ne sera tenu en esclavage ni en servitude; l'esclavage et la traite des esclaves sont interdits sous toutes leurs formes. » L'article 4 de la Déclaration universelle des droits de l'homme.

■ Ce qu'il faut savoir:

2,6 Millions: Nombre de transactions en lien avec la prostitution commerciale au cours d'une année au Québec (estimation conservatrice).

À la suite de l'abolition des permis temporaires pour les danseuses exotiques en juillet 2012 – de la prostitution déguisée –, la traite internationale a chuté en faveur de la traite interne, selon Louise Dionne. Ce sont donc surtout « nos petites filles » qui se prostituent ici. Elles peuvent avoir aussi peu que 12 ans, mais ont généralement entre 14 et 16 ans. 39 % des victimes ont moins de 18 ans. **Aucune classe sociale n'est épargnée.** Ce qu'elles ont en commun? Une vulnérabilité, une naïveté et un besoin à combler, qu'il soit d'ordre affectif ou financier que vient combler le « nouveau chum ».

Les plus vulnérables : les jeunes fugueuses. Elles se font très vite repérer lorsqu'elles font de l'autostop ou flânerent près des terminus d'autobus, des stations de métro ou des gares de train. Un quidam les aborde dès les premières heures de la fuite. Il les séduit, leur demande si elles savent où dormir, si elles ont de quoi manger. Il propose de les prendre sous son aile. Il les amène au resto, achète de beaux cadeaux, prends soin d'elles, etc. Cela commence très souvent par une histoire d'amour, avant que la relation ne tourne au cauchemar. Souvent membres de gangs de rue ou de motards, les proxénètes sont passés maîtres dans l'art de la manipulation: ils détectent les faiblesses des jeunes filles pour mieux les exploiter. En moins de deux, ces rois de la drague les séduisent, puis les ont sous leur emprise.

Le rituel classique d'initiation consiste en un gang bang, sorte de viol collectif qui vise à « casser » la jeune fille en la désensibilisant à la sexualité forcée, peut-on lire dans l'article de Marie-Claude Roy « Jeunes filles sous influence de gangs de rue » (Parents Ados, février 2007).

Plusieurs sont séquestrées, battues, violées, mal nourries, droguées... mais lorsqu'elles « travaillent », toutes sont embellies par des tenues sexy et des soins esthétiques (bronzage, manucure, maquillage, coiffure). Elles sont manipulées, exploitées, le « chum » sait très bien comment s'y prendre. « On va aussi menacer les jeunes filles ou faire de l'extorsion en leur disant: « Je vais aller chercher ta sœur, je vais menacer tes parents, je connais ton adresse ». À ce moment-là, beaucoup d'adolescentes vont décider de continuer leurs activités ». Et malgré tout, souvent elles disent l'aimer et ne veulent pas le dénoncer, elles le protégeront.

On a des filles qui sont simplement aventureuses, qui aiment beaucoup l'idée du bad boy, qui ont ce côté gangster. Elles sont attirées par ça. »

Des gages de rendement: certaines filles rapportent jusqu'à 2 000 \$ par soir. Au bout de l'année, leur proxénète empoche de 70 000 à 100 000 \$ en moyenne, et jusqu'à 250 000 \$ pour les plus jeunes. Pour les filles, il ne reste que des miettes. Quand on leur en laisse.

■ **Vous pouvez! Quelques conseils...**

- Établir une relation de confiance avec votre enfant afin qu'elle se sente à l'aise avec vous et qu'elle soit capable de vous confier un incident ou un secret.
- Renforcer sa confiance en elle-même et lui apprendre à dire « Non » lorsqu'elle est dans une situation déplaisante.
- Informer et prévenir votre adolescente de l'importance et du danger du trafic et de l'exploitation des jeunes à des fins sexuelles.
- Rester sur vos gardes si votre adolescente vous parle d'un amoureux avec un surnom, sans jamais nommer son vrai nom, faisant parti d'un groupe ou d'une gang.
- Dresser un portrait type des potentiels agresseurs et l'informer des endroits où ceux-ci peuvent l'approcher, tel que l'arrêt d'autobus, au métro, centres pour les jeunes et même près des entrées de son école.
- L'encourager à voir des amis qui partagent ses valeurs et ses intérêts.
- Faire des activités enrichissantes avec elle (organiser des événements, participer à des groupes d'échange, etc.).
- Lui rappeler que personne n'a le droit de l'insulter ou de lui crier des bêtises.
- Un gars qui la frappe ou qui crie après elle, même s'il jure qu'il ne le refera jamais, ne mérite pas son amour.

Ressources:

- > Sûreté du Québec: 310-4141
- > Jeunesse, J'écoute: 1 800 668-6868
- > Tel-Jeunes: 1 800 263-2266
- > PIAMP (projet d'intervention auprès des mineurs prostitués): 514 284-1267
- > Mouvement contre viol et inceste, aide aux victimes: 514 278-9383
- > CAVAC Montérégie 450 670-3400 ou le 1 888 670-3401

Sites Internet:

- www.pipq.org/cendrillon/fr/index.php
- www.enfantsavertis.ca (onglet parent / amour et domination)
- www.stopexploitation.ca
- www.gazettedesfemmes.ca/6499/traite-humaine-un-quartier-pres-de-chez-vous

Mon ado a des démêlés avec la justice

Il est 21 heures, je reçois un appel d'un policier. Mon fils de 15 ans est détenu et on me demande d'aller le chercher au poste. Il a commis une introduction par effraction dans une maison privée.

■ Ce qu'il faut savoir:

Il aura à faire face à la Loi sur le système de justice pénale pour adolescents (Loi pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans). Cette loi détermine la responsabilité de l'adolescent face à son délit et la protection de la société suite à la plainte. C'est le substitut du procureur général qui déterminera si le jeune peut bénéficier de sanctions extrajudiciaires selon ses antécédents judiciaires (s'il en a), de la gravité de son geste et de sa collaboration ou s'il doit faire face au Tribunal (sanctions judiciaires).

Les mesures en lien avec la Loi sur le Système de Justice Pénale

Pour Adolescent (L.S.J.P.A)

- **Programme de renvoi:** Mesure référée par les policiers. S'adresse à des jeunes contrevenants ayant commis certaines infractions mineures identifiées et poursuit un objectif d'information et de sensibilisation. L'adolescent pourrait se voir proposer une rencontre de groupe d'une durée de 2,5 heures ayant pour thème : « Loi et conséquences » ou « Loi et toxicomanie ».
- **Sanctions extrajudiciaires:** Vous recevrez une lettre des Centres jeunesse de la Montréalie où vous serez convoqué à une entrevue par le délégué à la jeunesse. Si votre enfant se reconnaît responsable du délit et qu'il démontre être prêt à réparer son geste, on lui proposera une mesure de réparation envers la personne victime de son infraction ou envers la communauté : médiation, travaux communautaires, don à un organisme sans but lucratif, etc.
- **Sanctions judiciaires tribunal:** Vous recevrez une lettre avec une date de comparution à la Chambre de la Jeunesse. À ce moment, le juge prononcera une sentence. Votre enfant pourra avoir une probation avec des conditions auxquelles il devra se conformer. Parmi ces conditions, vous pourriez retrouver les mêmes mesures de réparation qu'en sanctions extrajudiciaires.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Désapprouver le geste de votre jeune.
- Connaître la motivation de l'adolescent à poser un tel geste.
- Sensibiliser le jeune aux conséquences de ses actes (nombre de délits vs pénalités plus grandes).
- Lui faire réaliser les conséquences autres, tel que la réputation, les conséquences sur la vie adulte, les répercussions d'avoir un dossier criminel (par exemple pour se trouver un emploi ou voyager).

- Puisqu'il a moins de 18 ans, votre adolescent ou votre adolescente a droit au service de l'aide juridique, c'est-à-dire les services d'un avocat et ce, tout à fait GRATUITEMENT.
- Contacter Benado si vous avez besoin de conseils et d'information (Benado est un organisme de justice alternative qui accompagne les jeunes contrevenants dans la réalisation de leurs mesures. Il travaille aussi avec les parents de ces jeunes et les personnes victimes des infractions. Benado est situé à Delson et offre ses services à la population de notre territoire.)

Ressources:

- > Benado: 450 632-1640 (volet « Justice alternative »)
- > Justice Alternative du Haut-Richelieu: 450 347-1799
- > Centres jeunesse de la Montérégie: 450 692-6741 (Châteauguay) 450 928-4747 (Longueuil) 450 359-3333 (Saint-Jean-sur-Richelieu)
- > Direction de la protection de la jeunesse, signalement: 450 679-0140
- > Aide juridique: 450 928-7666
- > Urgence avocat: 514 954-3500 (24 heures)

Sites Internet:

- www.educaloi.qc.ca
- www.benado.org

Quoi savoir au niveau légal

Les lois ne sont pas faites seulement pour les adultes. Certaines lois concernent également les jeunes et les enfants, que ce soit dans un but de les protéger ou de les responsabiliser par rapport à leurs droits et obligations.

■ Ce qu'il faut savoir:

À partir de 14 ans, un jeune peut entreprendre des démarches, comme par exemple consulter un médecin, et prendre des décisions par lui-même, sans en parler à ses parents.

Un jeune est dans l'obligation d'aller à l'école jusqu'à 16 ans (Loi sur l'éducation). L'école ou toute personne consciente qu'un jeune ne fréquente plus l'école depuis deux semaines se doit de dénoncer la situation à la DPJ. Leurs règles sont toutefois différentes: pour retenir un signalement, ils regardent aussi si le jeune est capable de se débrouiller en société avec un minimum de connaissances en lecture, écriture et calcul.

Les périodes d'apprentissage pour occuper un emploi sont considérées comme du travail. Les heures effectuées pendant ces périodes doivent donc être payées.

La Loi sur les normes du travail interdit à un employeur:

- de faire effectuer par un enfant un travail disproportionné à ses capacités ou susceptible de porter atteinte à son éducation, à sa santé ou à son développement;
- de faire travailler un enfant de moins de 14 ans sans le consentement écrit du parent;
- de faire travailler, durant les heures de classe, un enfant tenu de fréquenter l'école;
- de faire travailler, entre 23 heures et 6 heures le lendemain, un enfant tenu de fréquenter l'école, sauf si l'enfant livre des journaux, ou s'il effectue un travail à titre de créateur ou d'interprète dans certains domaines de production artistique. (Référence: Commission des normes du travail du Québec).

La Loi de la protection de la jeunesse vise à protéger les enfants et les jeunes âgés de moins de 18 ans. Le Directeur de la Protection de la Jeunesse voit à son application.

Le directeur de la DPJ intervient principalement dans les situations où un enfant, un jeune est:

- abandonné;
- victime de négligence;
- victime de mauvais traitements psychologiques;
- victime d'abus sexuels ou d'abus physiques;
- aux prises avec des troubles de comportement sérieux;
- exposé à un risque sérieux d'être victime de négligence, d'abus sexuels ou d'abus physiques.

Si la situation de votre enfant est signalée à la DPJ, vous et votre enfant devez être consultés à toutes les étapes d'intervention et avez le droit de donner votre point de vue et de participer activement aux décisions qui vous concernent.

Si votre enfant est âgé de 14 ans et plus, il peut accepter ou refuser les mesures qui le concernent et la DPJ doit en tenir compte. Si votre enfant est âgé de 13 ans et moins, il est consulté pour les mesures qui le concernent mais c'est vous, comme parent, qui devez prendre les décisions pour lui.

Les délais de conservation d'un dossier sont de 2 ans pour un signalement non retenu et de 5 ans si un signalement a été retenu.

Six objectifs visés par la DPJ :

- S'assurer du caractère exceptionnel de l'intervention d'autorité de l'État dans la vie des familles.
- Promouvoir la participation active de l'enfant et de ses parents aux décisions et aux choix des mesures.
- Favoriser la continuité et la stabilité pour les enfants.
- Concilier la protection des enfants et le respect de la vie privée.
- Baliser le recours exceptionnel à l'hébergement dans une unité d'encadrement intensif.
- Moderniser le processus judiciaire.

Lectures suggérées:

> « On a signalé la situation de votre enfant au DPJ, Que devez-vous savoir maintenant? »
http://www.centrejeunessemonteregie.qc.ca/web/pdf/LoiPJ_07-838-02_fr.pdf
Collection Protégez-vous, « Être parent, tout un contrat », 2006

Sites Internet:

www.educaloi.qc.ca
www.justice.gouv.qc.ca
www.jeunepourjeunes.com

Demander de l'aide

Quand demander de l'aide pour votre jeune?

- Tout changement marqué de performances scolaires.
- L'abus d'alcool ou de drogues.
- Une incapacité à faire face aux problèmes et aux activités de la vie quotidienne.
- Un changement marqué des habitudes de sommeil ou d'alimentation.
- Des plaintes physiques fréquentes.
- Une violation répétée des droits des autres, avec ou sans agressivité.
- Une opposition à l'autorité, un absentéisme fréquent, des vols, des actes de vandalisme.
- Une peur intense de devenir obèse, sans cohérence avec le poids actuel.
- Une dépression qui se révélera par une humeur et des attitudes négatives, intenses et prolongés, s'accompagnant souvent d'une perte de l'appétit, des difficultés de sommeil ou d'idées noires et de suicide.
- Des crises de colère fréquentes.
- La perte du lien de communication avec votre enfant.

Quand demander de l'aide pour soi, en tant que parent?

- Vous vous sentez impuissant et dépassé par la situation qui affecte votre jeune.
- Vous avez l'impression d'avoir atteint le fond du baril.
- Votre inquiétude prend de plus en plus de place dans votre vie.
- Votre qualité de vie est grandement atteinte (perte d'appétit, trouble du sommeil, etc.).
- Vous vous sentez au bord de la crise de nerf.

■ Vous pouvez! Quelques conseils...

- Surtout ne pas hésiter à demander de l'aide.
- Persévirer avec votre jeune.
- Participer à des groupes d'informations ou de soutien pour parents.
- Ne pas briser le lien que vous avez avec votre adolescent.
- Ne pas le mettre à la porte.

D'autres ressources ou informations sur les ressources

Vous pouvez vous adresser à l'accueil psychosocial du CLSC Jardin du Québec pour toute question, besoin ou pour obtenir une liste des ressources communautaires et publiques de la région: 450 454-4671.

- > **Les autres parents:** ils sont parmi les personnes les mieux placées pour vous comprendre, n'hésitez pas à échanger.
- > **Centre de référence du Grand Montréal:** 514 527-1375
- > **CLSC Jardin du Québec:** 450 454-4671 ou 450 245-3336 (vous pouvez en tout temps rencontrer une intervenante en vous présentant pendant les heures d'ouverture ou en téléphonant)
- > **Ligne Parents:** 514 288-5555
- > **Maison des jeunes Adomissile, St-Rémi:** 450 454-6657, www.adomissile.com
- > **Maison des jeunes Adoleus, Napierville:** 450 245-0271, www.adoleus.org
- > **Maison des jeunes de la Frontière, Hemmingford:** 450 247-0148
- > **Ordre professionnel des psychologues:** 514 738-1881 ou 1 800 561-1223
- > **Ordre professionnel des travailleurs sociaux:** 514 731-3925 ou 1 888 731-9420
- > **Ordre professionnel des psychoéducateurs:** 514 737-4717 ou 1 800 363-2643
- > **Parentraide:** 514 288-5555
- > **Re-nou-vie:** 450 692-9805 ; Un centre pour femmes monoparentales, en voie de séparation, de divorce ou vivant au sein d'une famille recomposée.
- > **Services Québec:** 1 877 644-4545

Autres lectures suggérées:

- > Beaulieu, Danie, Une centaine de trucs simples pour améliorer vos relations avec les adolescents, Lac-Beauport, Éditions Académie Impact, 2002, 48 pages (Académie Impact: 418-841-3790)
- > Bélanger, Robert, Parents d'adolescents, Éditions Robert Bélanger enr., 1981-89-97, 319 pages.
- > Bélanger, Robert, Parents en perte d'autorité, Éditions Robert Bélanger enr., 1987, 143 PAGES.
- > Delagrange, Michel, Les ados, mode d'emploi à l'usage des parents, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2005, 175 pages.
- > Duclos, G., Laporte, D., Ross, J., L'estime de soi de nos adolescents, Hôpital Ste-Justine, 1995, 178 pages.
- > Duclos, G., Laporte, D., Ross, J., Les besoins, les défis et les aspirations des adolescents, Éditions Héritage, 1995, 412 pages.
- > Renaud, Hélène, Gagné, Jean-Pierre, Être parent, mode d'emploi, Québecor, 2004.

