

ADO 1

GUIDE POUR
LES PARENTS
ET L'ENTOURAGE

1

Ce guide a été réalisé par un comité de partenaires issus des Tables d'actions préventives jeunesse (TAPJ) qui regroupent des partenaires de divers milieux, dont le secteur de la santé et des services sociaux qui est responsable de l'animer. De nombreux organismes communautaires en sont membres, en plus des milieux scolaires et municipaux. Le présent guide est issu de la collaboration de divers organismes avec la Direction de santé publique (DSPublique) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale.

Ce document est disponible en version électronique sur le site : www.ciusss-capitalesnationale.gouv.qc.ca/guide-ado101-guide-pour-les-parents-et-lentourage

COORDINATION DE L'ÉDITION 2018

VALÉRIE HOULE, Direction de santé publique
du CIUSSS de la Capitale-Nationale

CONTRIBUTION À LA RÉVISION ET À L'HARMONISATION DES CONTENUS DE L'ÉDITION 2017

MARILY JULIEN, Sexplique

MEMBRES DU COMITÉ 2013-2016

JOHANNE CHENEL, travailleuse sociale,
TAPJ de Portneuf, CIUSSS de la Capitale-
Nationale

CATHERINE DENIS, M. Ps., agente de
planification, de programmation et de
recherche (APPR), CIUSSS de la Capitale-
Nationale

ISABELLE FLEURY, sexologue, Sexplique,
TAPJ Québec-Centre

JONATHAN GIRARD, maîtrise en intervention
en toxicomanie (en cours), Vision d'Espoir
de Sobriété, TAPJ de Charlevoix

VALÉRIE HOULE, M. Ps., APPR, CIUSSS de la
Capitale-Nationale

MARILY JULIEN, sexologue, Sexplique,
TAPJ Québec-Centre

CAROLINE POULIN, travailleuse sociale,
TAPJ de la Jacques-Cartier, CIUSSS de la
Capitale-Nationale

LINE ROCHETTE, organisatrice communautaire,
TAPJ de l'Ouest (2013-14), CIUSSS de la
Capitale-Nationale

COLLABORATION À LA SECTION « CONSOMMATION DE DROGUES »

NICOLE BOUCHARD, bacc. multidisciplinaire,
Vision d'Espoir de Sobriété

RÉVISION LINGUISTIQUE

CHRISTINE PARÉ
www.christinepare.com

ILLUSTRATION ET GRAPHISME

PATRICIA GENDRON
patricia.gendron@hotmail.fr

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2018
ISBN : 978-2-550-81499-3 (imprimé)
978-2-550-81500-6 (PDF)
© CIUSSS de la Capitale-Nationale

Le masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte.

INTRODUCTION

Après une première publication en 2013, les Tables d'actions préventives jeunesse (TAPJ) de la Capitale-Nationale ont lancé une nouvelle édition du « Guide Ado 101 » en 2017 afin d'offrir un guide plus pratique et axé sur les besoins des parents. Quelques ajustements ont été apportés à cette édition 2018.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide est pour les parents ou les proches d'adolescents qui ont ou qui auront bientôt de 12 à 14 ans. Plusieurs informations et conseils pourraient tout de même intéresser les parents d'adolescents plus vieux. L'objectif principal est de contribuer à une meilleure compréhension du développement du jeune adolescent et de ses besoins. Ce guide propose une réflexion, des trucs et des messages clés pour vous aider à obtenir des réponses aux questions qui pourraient survenir dans diverses situations.

Ce guide vous permettra de garder confiance en vos compétences et de nourrir le lien affectif avec votre adolescent. N'oubliez pas qu'en tout temps, il est possible d'obtenir de l'aide en communiquant avec des personnes et avec des organismes ressources sur votre territoire.

UN IMMENSE MERCI

... aux intervenants ayant relu le guide et abondamment commenté de façon détaillée et constructive;

... aux membres du comité qui n'ont pas compté les heures et qui y ont mis toute leur passion;

... aux parents qui ont lu, commenté et soutenu la rédaction de cette nouvelle version.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION..... 3

L'ADOLESCENCE: UNE PÉRIODE DE GRANDES TRANSFORMATIONS 7

Et tout commence avec la puberté	8
Dans le cerveau de mon jeune, comment ça se passe?	8
D'accord, mais ça veut dire quoi?	9
Mon ado et ses amis	10
Comment développe-t-il sa propre personnalité?	10
Quels sont les besoins de mon ado?	12

ÊTRE PARENT D'ADO, ÇA S'APPREND ! 15

Comment ajuster l'encadrement auprès de son ado	17
Convenir des règles, ensemble	19
Règles non respectées	19
Des situations à préparer	22
Quelques ingrédients d'une bonne communication	23
Quels sont les pièges à éviter?	23
Alors, quel style adopter?	25
Ressources	27

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE..... 29

Soyez disponible et à l'écoute de votre jeune	30
Valorisez l'école, les apprentissages et la persévérance	31
Ayez des attentes claires sur le cheminement scolaire	32
Avec votre soutien, l'autonomie grandit	32
Baisse de motivation scolaire: prendre le temps de bien comprendre	34
Parents et école dans le même sens	37
Ressources	39

SEXUALITÉ 41

Dialogue sur la sexualité	41
Éveil amoureux et sexuel	43
Comportements sexualisés	45
Orientation sexuelle	47
Contraception et prévention	50
Ressources	53

CONSOMMATION DE DROGUES 55

Dialogue sur la consommation	55
Survol des trois catégories de substances et de leurs effets	58
Autres comportements à surveiller	63
Ressources	65

VIOLENCE ET INTIMIDATION 67

Intimidation	67
Violence dans les relations amoureuses	73
Échange de matériel à caractère sexuel sur Internet	75
Agression à caractère sexuel	77
Mon rôle en tant que parent	78
Comment réagir si ça arrive?	78
Ressources	81

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE 83

Être bien dans sa tête et dans sa peau, ça s'apprend	83
Résolution de problèmes en prenant soin de soi	85
Prendre le temps de s'arrêter pour réduire le stress	86
La peine d'amour	87
Les inquiétudes au sujet de son poids	87
Ressources	92

CONCLUSION..... 94

RÉFÉRENCES 95

SITES WEB 96

Et tout commence avec la puberté	8
Dans le cerveau de mon jeune, comment ça se passe ?	8
Mon ado et ses amis	10
Comment développe-t-il sa propre personnalité ?	10
Quels sont les besoins de mon ado ?	12

L'ADOLESCENCE: UNE PÉRIODE DE GRANDES TRANSFORMATIONS

L'adolescence est une période de grandes transformations pour les jeunes. Vous aurez vous aussi, comme parent, à vous adapter à ces changements. Vous vous sentez impuissant ? Dépassé ? Vieux jeu ? Inquiet ? Il est possible que ces sentiments vous habitent pendant cette période de transition qui mènera votre enfant vers l'âge adulte.



Où est-elle,
cette adolescence ?

Les adolescents ont encore besoin de balises à suivre... mais vous, en tant que parent, que deviennent les vôtres ? Qu'importe la façon dont vous avez vécu votre propre adolescence, votre jeune en vivra une à sa façon, probablement différemment. Souvenez-vous que vous êtes la personne la mieux placée pour l'accompagner dans cette période. Après tout, votre adolescent ne devient pas complètement différent de qui il était pendant son enfance !

Plus de 95 % des adolescents sont satisfaits de leur vie en général.

Il n'est pas rare d'entendre : « C'est normal, mon jeune vit sa crise d'adolescence ». Mais que savons-nous de cette crise d'adolescence, ou plutôt de cette période de grandes transformations ?

L'adolescence est vécue positivement et sans complication pour la majorité des jeunes. Seul un faible pourcentage de jeunes vivrait une crise à proprement parler, c'est-à-dire des difficultés persistantes affectant de façon importante l'humeur et les différentes sphères de vie (famille, école, amis, etc.).

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? J'ai l'impression de perdre mon jeune et je ne le reconnais plus... Est-ce normal?
- ? Pourquoi ai-je parfois l'impression que mon jeune n'est pas capable de réfléchir aux conséquences de ses actes?
- ? En tant que parent, suis-je encore important dans la vie de mon jeune?

Et tout commence avec la puberté

La puberté est une période qui demande une grande adaptation de la part des jeunes. Les changements se vivront différemment et à un rythme propre à chaque jeune. C'est parfois difficile à accepter pour certains. Cette

Discuter de la puberté AVANT que celle-ci survienne est une bonne façon de rassurer les jeunes et permet de mieux s'y préparer!

période entraîne des changements psychologiques, en plus des transformations physiques: la modification des organes sexuels, l'apparition du poil, de la sueur, des boutons, etc. Se retrouver aussi rapidement avec un corps d'adulte en inquiète plusieurs et modifie la perception qu'ils ont d'eux-mêmes de diverses façons.

Dans le cerveau de mon jeune, comment ça se passe ?

Bien que le cerveau soit formé à 95% dès l'âge de 5 ans, certaines parties de celui-ci terminent leur développement seulement au début de l'âge adulte. Ce développement cérébral «étape par étape» peut créer des situations où il est difficile comme parent de bien comprendre son jeune: tout ce qui est relié aux émotions semble tellement plus intense que chez l'adulte.

Plus spécifiquement, la partie du cerveau responsable de la réflexion et du jugement, le **cortex préfrontal**, devient mature seulement au début de la vingtaine.

Par contre, dès le début de l'adolescence, le **système limbique** est mature et pleinement fonctionnel. C'est la partie du cerveau responsable des émotions. C'est, entre autres, ce qui amène le jeune à rechercher des émotions fortes.

D'ACCORD, MAIS ÇA VEUT DIRE QUOI ?

- Tout d'abord, le **jeune recherche des émotions fortes** et veut ressentir du plaisir lorsqu'il entreprend une action.
- Ce **décalage entre la capacité de planifier et celle de ressentir** est le plus grand au début de l'adolescence. Pas étonnant que les ados puissent avoir de la difficulté à se projeter dans l'avenir et qu'ils ne veuillent pas attendre pour obtenir ce qu'ils désirent. Ils le veulent ici et maintenant. C'est le plaisir qui est prioritaire!
- Cela amène certains jeunes à **vivre de façon impulsive**. Ils peuvent avoir des comportements téméraires parce qu'ils ne sont pas entièrement capables d'évaluer les conséquences de leurs choix.

QUELQUES POINTS À RETENIR

- ★ Évitez de lui demander le «pourquoi» de ses comportements... il l'ignore sincèrement.
- ★ Ces comportements ne sont pas une marque de méchanceté. Les réactions impulsives de votre jeune ne sont pas nécessairement dirigées contre vous.
- ★ Il est de votre responsabilité de veiller à la sécurité de votre jeune, tout en lui permettant de vivre son besoin d'exploration.

Vous le savez déjà: les adolescents sont des éponges à émotions, c'est-à-dire qu'ils ressentent beaucoup les émotions des autres, parfois sans le réaliser. Ils sont affectés par les émotions de leur entourage (Par ex.: un parent inquiet pour son travail, des difficultés dans le couple de ses parents, les épreuves des frères et sœurs, etc.).

Mon ado et ses amis

Pour bien comprendre ce qui les entoure, les enfants doivent voir et entendre. À l'adolescence, le jeune développe petit à petit une pensée abstraite. Cette façon de penser suscite une remise en question des idées reçues, en particulier celles de ses parents.



La pensée abstraite permet à l'adolescent d'améliorer sa capacité à analyser les situations, à développer son point de vue et sa personnalité.

L'aspect social prend une place d'une grande importance chez les adolescents: la plupart du temps, les amis deviennent leur priorité. Bien que ce changement puisse être déroutant pour un parent, souvenez-vous que votre jeune essaie d'avoir accès à différents modèles afin de tester quelle personnalité lui colle le plus à la peau. Ainsi, il ne cherche pas à s'éloigner de vous, mais plutôt à obtenir des points de vue et des façons d'agir qui sont différents des vôtres. Cela lui permettra de s'en inspirer ou de s'en détacher.

QUELQUES POINTS À RETENIR

- ★ Pour l'adolescent, être accepté des autres jeunes occupe beaucoup son esprit. Il est préoccupé par la façon dont les autres le voient. Le fait d'être accepté par les autres jeunes lui confirme qu'il a de la valeur, qu'il est important.
- ★ L'empathie, c'est-à-dire le fait de se mettre à la place des autres, est parfois limitée chez l'adolescent. Elle se développe, elle aussi, jusqu'au début de la vingtaine.
- ★ C'est pourquoi il est important, en tant que parent, que vous ayez des attentes réalistes. Votre ado ne mesure peut-être pas toute l'énergie et le temps que vous mettez pour assurer son bien-être!

Comment développe-t-il sa propre personnalité ?

Votre jeune se dirige lentement vers l'âge adulte. L'objectif est de l'amener à avoir sa propre identité ainsi qu'à acquérir graduellement son autonomie et le sens des responsabilités. En fait, votre jeune essaie une tonne de chapeaux différents pour savoir lequel correspond le mieux à sa nature profonde. Ces

chapeaux peuvent se traduire par le style vestimentaire, la coiffure, la religion, les loisirs, l'alimentation, etc. Sachez que cette quête d'identité est cruciale et qu'elle se trouve à la base de la connaissance de soi, de la confiance en soi et de l'estime personnelle.

Tous ces changements ont des impacts sur la relation parent-adolescent. En général, vers la fin de l'adolescence, le jeune est moins influençable, il se connaît mieux et il assume davantage ses responsabilités. D'ici là, souvenez-vous que vous demeurez sa toute première ressource et le modèle qui l'influencera le plus.

QUELQUES POINTS À RETENIR

- ★ Ne vous inquiétez pas, votre jeune apprend peu à peu à développer sa pensée et ses propres idées.
- ★ Ce que vous dites a encore une immense importance pour lui, même s'il ne l'avoue pas!



Il est de votre responsabilité de veiller à la sécurité de votre jeune tout en lui permettant de vivre son besoin d'explorer.

Quels sont les besoins de mon ado ?

Pour être mieux outillé en tant que parent, il est primordial de s'attarder à ce qui est important pour que son jeune se développe le plus sainement possible. Bien que chaque jeune soit unique, les besoins entourant l'adolescence demeurent les mêmes.

- Votre jeune a besoin **d'explorer**, de faire des apprentissages, de développer des compétences pour mieux se découvrir et préciser ses valeurs. Il a besoin de variété et de pouvoir vivre plusieurs expériences.
- Votre ado a besoin que **vos attentes soient claires**. Laissés à eux-mêmes, les jeunes peuvent ressentir de l'insécurité et se sentir désorientés.
- Même s'il n'en dira pas mot, il a aussi besoin **d'être rassuré** sur sa valeur, sur son importance pour vous et votre famille.
- Votre jeune a besoin **de se sentir compris, aimé et apprécié**, même s'il a besoin de se différencier.
- Tout jeune a besoin **d'espace, de moments solitaires**, sans ses parents et ses frères et sœurs.
- Votre ado a besoin **d'intimité**, tant dans son environnement que dans son monde intérieur. Cela signifie qu'il a besoin d'avoir des secrets et de ne pas tout dévoiler à ses parents. Rappelez-vous; vous ne disiez pas tout à vos parents vous non plus...
- Les adolescents veulent souvent être traités comme des adultes et obtenir certains privilèges réservés aux plus vieux. Par contre, ce dont ils ont réellement besoin, c'est **d'être reconnus** en tant que jeunes qui peuvent prendre certaines décisions, et non comme des adultes ayant déjà toutes les capacités pour gérer leur vie.

-- TRUCS --

- *Rappelez-vous que vous avez été adolescent aussi... Même si votre ado est différent de vous, vous êtes en mesure de comprendre plusieurs de ses besoins.*
- *Le défi des parents dans cette aventure est de trouver le juste équilibre entre l'acceptation de cette quête d'identité et sa sécurité.*
- *En toute situation, gardez votre calme et évitez d'imposer votre volonté, même s'il est possible que vous en soyez tenté.*
- *Il est essentiel que votre enfant devienne une personne entière distincte de vous.*

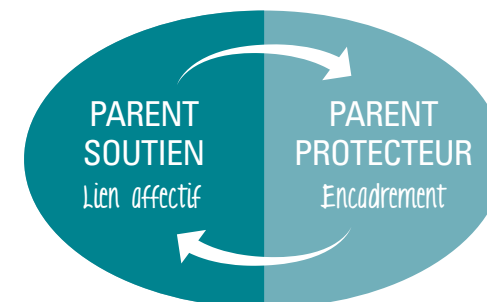
ÊTRE PARENT D'ADO, ÇA S'APPREND !

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Est-ce que je dois modifier ma façon de faire ?
- ? Comment me faire respecter par mon ado ? Puis-je continuer à l'encadrer tout en gardant mon lien avec lui ?
- ? Comment maintenir une bonne communication avec mon ado ?
- ? Mon jeune ne respecte pas les règles. Que faire ?

Quoi faire et ne pas faire ? Comme votre adolescent, vous avez aussi, en tant que parent, à faire preuve d'adaptation et de créativité. Faites-vous d'abord confiance en misant sur votre lien affectif. Laissez-le explorer en vous rappelant qu'il a encore à apprendre. Exprimez-lui des limites claires que vous ajusterez à son niveau de maturité. Soyez confiant que votre jeune, avec votre soutien, apprendra graduellement à se montrer responsable de ses choix. Visez l'équilibre entre votre rôle d'encadrement et votre rôle de soutien affectif.

Deux facettes complémentaires du rôle de parent



Comment ajuster l'encadrement auprès de son ado	17
Convenir des règles, ensemble	19
Règles non-respectées	20
Quelques situations à préparer	22
Quelques ingrédients d'une bonne communication	23
Quels sont les pièges à éviter ?	24
Alors, quel style adopter ?	25
Ressources	27

N'oubliez pas que vous représentez encore l'influence la plus importante dans la vie de votre ado. Vous êtes un modèle pour lui. Vous devez donner l'exemple par vos paroles, mais surtout par vos actions et parfois dans vos inactions!

Oui, en tant que nouveau parent d'adolescent, vous devrez modifier votre façon de faire. Votre jeune vit beaucoup de changements et il a grand besoin de votre présence rassurante, même s'il ne le laisse pas paraître. Parfois, vous vous direz: «C'est facile!» et à d'autres moments, vous penserez l'inverse. Votre jeune peut être parfois malhabile dans ses demandes et dans sa façon d'exprimer ses besoins. L'important est de prendre du recul par rapport à vos propres émotions. Il est plus facile d'intervenir avec calme après avoir fait une pause. Ainsi, vous lui enseignez à faire de même. Cela évite des escalades et préserve votre lien.

Avez-vous déjà vécu une situation où quelqu'un vous faisait un reproche? Si la personne est calme et respectueuse, vous aurez plus tendance à réfléchir à votre action plutôt qu'à réagir avec colère. Prendre une pause avant de réagir peut faire toute la différence.

«Plus je crie, moins il m'entend.»



En tant que nouveau parent d'adolescent, vous devez vous ajuster. Votre jeune peut être malhabile dans ses demandes. Restez calme et vous vous comprendrez mieux.

QUELQUES POINTS À RETENIR

- ★ L'une des attitudes les plus importantes à maîtriser : intervenir avec calme et de façon posée.
- ★ Ce qui semble plutôt simple n'est pas si facile à faire! Alors, pourquoi le faire?
 - ★ Pour éviter d'attirer l'attention de votre ado sur **votre attitude**, mais plutôt sur **son comportement**.
 - ★ Pour mériter le respect de votre ado.
 - ★ Pour augmenter votre crédibilité.
 - ★ Pour éviter les confrontations physiques ou verbales.
 - ★ Parce que votre calme apaise la colère de votre ado.

-- TRUCS --

- *Rappelez-vous qu'il ne contrôle pas encore vraiment ses émotions, ça vous aidera à garder votre calme.*
- *Souvenez-vous que vous gagnerez son respect en discutant calmement.*
- *Concentrez-vous sur une qualité que vous aimez chez votre ado.*

Comment ajuster l'encadrement auprès de son ado

Il est essentiel de renforcer ses bons comportements le plus souvent possible. Les ados ont besoin de cette petite «tape dans le dos». Ainsi, n'hésitez pas à lui mentionner qu'il a bien réalisé sa tâche ou qu'il a eu une bonne attitude. Une conséquence positive, comme l'accès à un privilège, peut être bien plus puissante. Elle permet à l'ado de savoir ce que vous attendez de lui.

QUELQUES SUJETS DE BALISES CHEZ LES 12-14 ANS

- Les heures de rentrée
- Les fréquentations : connaître les amis
- L'utilisation d'Internet, des réseaux sociaux et des appareils électroniques
- Les tâches à réaliser à la maison
- Les travaux scolaires à la maison
- La fréquentation scolaire

POUR FAVORISER UNE SAINTE DISCIPLINE À L'ADOLESCENCE, VOUS POUVEZ VOUS INSPIRER DES « 5C » QUI SUGGÈRENT QUE LES RÈGLES DOIVENT ÊTRE :

- **Clares : simples à comprendre, peu nombreuses**
Évitez de multiplier les règles. Choisissez vos batailles et formulez vos attentes de façon positive.
- **Concrètes : le comportement attendu est connu par le jeune**
Exprimez des attentes claires à votre jeune afin qu'il sache ce que vous attendez de lui.
- **Cohérentes : liées aux valeurs et aux comportements des parents**
Vous êtes le principal modèle dont s'inspire votre jeune. Vous lui transmettez vos valeurs par vos propos, vos attitudes et vos comportements. Soyez sensible aux écarts possibles entre les attentes que vous exprimez et vos propres comportements.
- **Constantes : prévisibles, peu importe l'humeur du parent**
Des balises floues ou qui se modifient selon les situations amènent plus d'insécurité. En tant que parent, vous pouvez choisir la façon dont vous réagissez aux comportements de votre ado. En demeurant calme, vous lui donnez l'exemple sur la façon de gérer ses émotions et vous attirez son respect. Ne l'oubliez pas!
- **Conséquentes : un lien logique entre le comportement et la conséquence**
La conséquence doit être logique avec le manquement à la règle. Elle peut être le retrait d'un privilège. Par exemple, supposons que votre jeune dépasse de 30 minutes l'heure d'entrée convenue. Une période de 30 minutes pourrait être retranchée de l'heure d'entrée lors de sa prochaine sortie. Si le problème persiste, vous pourriez envisager de refuser sa prochaine sortie.

Convenir des règles, ensemble

Faire participer votre jeune à l'élaboration et à la négociation des règles est très bénéfique afin qu'il se sente concerné et qu'il y donne un sens.

La place qui lui est laissée dans la négociation augmente graduellement avec son âge, son niveau de maturité et de responsabilité. Il vaut mieux offrir des balises un peu plus serrées au départ et s'ajuster par la suite, plutôt que l'inverse.

Évitez les longues argumentations. Certaines balises doivent demeurer non négociables. C'est sain et souhaitable pour votre jeune... qui n'est pas encore un adulte!

Le fait de vous entendre comme parents sur la façon d'éduquer votre jeune et sur les règles à suivre est encore aussi important que lorsqu'il était tout jeune. Comme parents, vous faites équipe et devez être cohérents dans vos messages et interventions... même si ce n'est pas toujours évident!

C'est aussi vrai en contexte de séparation, du moins en ce qui concerne les règles les plus importantes.



Prenez un temps ensemble afin de vous entendre sur les principales règles, afin d'éviter les incohérences et renforcer votre équipe de parents.

Règles non respectées

Lorsqu'une règle est transgressée, une conséquence s'ensuit. Si la punition est prise sous le coup de l'émotion, la conséquence, quant à elle, est réfléchie et établie à l'avance avec le jeune. Cela permet d'être moins réactif (ou émotif) et amène le jeune à se responsabiliser.

Certains comportements commandent un geste de réparation. Selon la situation, votre jeune pourrait être amené à reconnaître son tort, à s'en excuser et à déterminer de quelle façon il peut le corriger. Dans le cas d'un objet brisé, vous pourrez demander le paiement d'une partie des coûts ou la réalisation de tâches supplémentaires dans la maison.

Au-delà des conséquences, l'ado peut être amené à prendre conscience de l'impact de ses choix. Qu'est-ce qui est important pour lui? Pourquoi? Quels sont les moyens disponibles? Il veut réussir son année scolaire, mais néglige ses travaux? Vous pouvez nommer l'incohérence et l'aider à trouver des solutions.

QUELQUES POINTS À RETENIR

- ★ N'oubliez pas que, parfois, en faisant quelques bêtises, on apprend davantage!
- ★ Si votre jeune n'a plus votre confiance sur un aspect, évitez de généraliser et d'affirmer que vous avez totalement perdu confiance en lui.
- ★ La confiance, ça se regagne!

-- TRUCS Pour préserver un bon lien avec votre ado --

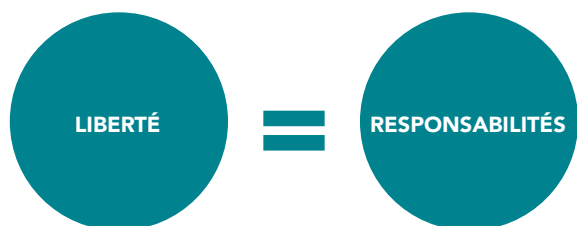
- *Intéressez-vous à lui et à ce qui est important pour lui. Vous lui montrerez qu'il compte pour vous. Suivez son rythme.*
- *Discutez de tout et de rien de façon quotidienne; par la suite, vous aurez plus de facilité à communiquer ensemble dans les moments difficiles ou sur des sujets sérieux. Utilisez les journaux, les nouvelles, l'heure des repas ou profitez-en pour aller le reconduire à l'école!*
- *La voiture est un excellent endroit pour avoir une discussion plus sérieuse avec votre jeune: vous n'êtes pas obligés de vous regarder et il est plus facile de vous exprimer.*
- *Laissez votre jeune s'exprimer en premier et placez-vous en mode écoute. Vous pourrez alors vous mettre à sa place pour mieux comprendre son point de vue.*
- *Plus votre jeune s'exprimera souvent avec vous, mieux vous le comprendrez.*



Discutez de tout et de rien à tous les jours.
Plus on se parle, plus on se comprend.

Des situations à préparer

- **Votre ado vous fait une demande de dernière minute et vous n'avez pas beaucoup de temps pour en discuter et y réfléchir ?**
Avant de dire « oui » ou « non » trop rapidement et de devoir revenir sur votre décision, vous pouvez lui dire « je te donnerai une réponse après le souper (ou demain matin) ». Cela ne fera certainement pas son affaire, mais il apprendra qu'il n'aura pas ce qu'il veut en tentant de vous coincer.
- **Votre ado s'oppose ou argumente face à vos demandes ?**
Offrez deux options acceptables pour vous. Vous lui laissez alors faire un choix et lui permettez d'avoir un certain contrôle sur la situation. N'hésitez pas à mettre un terme à une discussion qui s'enflamme : vaut mieux retrouver son calme et reprendre la conversation plus tard.
- **Votre ado est à la recherche de plus de liberté ?**
C'est tout à fait légitime. Cette liberté se gagne progressivement en augmentant les responsabilités. Imaginez deux cercles qui s'agrandissent un à côté de l'autre. Avec plus de liberté viennent plus de responsabilités.



Ingrédients d'une bonne communication

- **Savoir écouter :** cela vous permet d'observer le monde de son point de vue afin de savoir quel sens il donne à la situation.
- **Parlez au « je »** au lieu d'accuser l'autre (« Tu es méchant avec moi »). Nommez des faits et exprimez vos émotions. « Lorsque tu dis cela... je me sens triste. »
- **Évitez les interrogatoires** et posez plutôt des questions qui ouvrent à la discussion (exemple : « Que penses-tu de... ? »).
- **Prévoyez des moments privilégiés** où vous êtes seul avec votre jeune. Vous pourriez convenir d'un lieu ou d'un code secret pour la discussion quand il a besoin de votre écoute.
- **Soutenir le silence** est parfois beaucoup plus parlant. Apprenez à respecter les silences lorsque vous êtes ensemble et à prendre votre temps. N'oubliez pas que la communication passe également (et surtout) par le non-verbal, par les expressions du visage et du corps. Un sourire et un geste chaleureux signifient parfois bien plus que des paroles!

 La communication est plus facile lorsque l'on se réserve des moments de qualité avec notre ado.

Comment se vivent les repas à la maison ? Est-ce que tous y participent ? Est-ce un moment de partage ? Des études ont démontré des bénéfices chez les ados qui soupent régulièrement avec leurs parents (moins de consommation d'alcool et de drogues).

Quels sont les pièges à éviter ?

LE PARENT INDIFFÉRENT

Répondre au besoin de votre jeune qui se distancie de vous par de l'indifférence et un désengagement.

En tant que parent, il peut être difficile de voir son jeune s'éloigner. Prenez du recul et rappelez-vous que cette distance fait partie de son développement et que votre jeune a encore besoin de vous!

LE PARENT TROP COOL

Éviter les conflits en cédant à toutes les demandes ou, autrement dit, acheter la paix.

Il est parfois difficile de tenir son bout face aux multiples demandes de son ado. Cela est pourtant nécessaire. Tout en étant ouvert, vous pouvez établir clairement des limites. Votre jeune apprend à apprivoiser la frustration et à respecter des limites.

LE PARENT RIGIDE

Réagir aux demandes en durcissant votre position et en devenant plus rigide et punitif.

Il peut être facile de traiter son ado comme s'il était encore enfant. C'est ce que vous connaissez. S'ajuster ne veut pas dire céder à toutes ses demandes mais plutôt être à l'écoute de son besoin et d'établir avec lui ce qui peut être négocié et ce qui ne peut pas l'être.

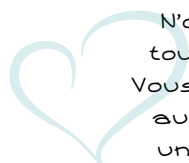
Alors, quel style adopter ?

L'objectif, pour tout parent d'ado, est de tenter de se rapprocher le plus possible et le plus souvent possible du style de parent démocratique, c'est-à-dire :

- Apporter un encadrement positif en étant à l'écoute des besoins de son jeune.
- Avoir des attentes envers son ado, mais en le respectant et en respectant son autonomie.
- Ce style parental inspire le respect et la confiance et permet une meilleure communication.

QUELQUES POINTS À RETENIR

- ★ N'oubliez pas que vous êtes d'abord et avant tout des êtres humains. Il n'y a pas de parent parfait. Vous avez droit à l'erreur!
- ★ Soyez authentique. Reconnaissez vos erreurs et vos limites auprès de votre jeune. Prenez le temps de vous excuser, en toute simplicité.
- ★ N'exigez pas qu'il vous comprenne et qu'il s'excuse lui aussi (tant mieux s'il le fait). Rappelez-vous que vous êtes un modèle pour lui et que dans vos gestes, vous lui enseignez des notions de respect, d'humilité et d'honnêteté qu'il intègrera à son rythme.
- ★ Utilisez l'humour lorsque vous le pouvez. Cela permet de dédramatiser certaines situations.
- ★ Parfois, vous pouvez vous sentir dépassé comme parent. Il n'y a rien de plus normal! N'hésitez surtout pas à consulter un professionnel afin de vous permettre de prendre du recul par rapport à la situation, de vous valider, de vous rassurer dans votre rôle parental.
- ★ Différents professionnels peuvent vous accompagner, comme des psychologues, des travailleurs sociaux, des éducateurs. Différents milieux offrent également ces services: le milieu scolaire, les CLSC, les cliniques privées, les programmes d'aide aux employés, etc.



N'oubliez pas de prendre soin de vous tout au long de cette période de vie. Vous n'êtes pas que des parents, mais aussi des personnes à part entière, un homme, une femme, un couple...

Ressourcez-vous et surtout faites-vous confiance!

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE</p> <p>MAISON DES JEUNES DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web pour connaître les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien « Nous joindre » de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale</p> <p>ciussscn.ca</p>	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050</p> <p>entraideparents.com</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24 h/7 jours</p>	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050</p> <p>entraideparents.com</p>	
POUR OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>ligneparents.com</p>		
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>ADOS: MODE D'EMPLOI</p> <p>(Michel Delagrave, 2005)</p>	<p>LES ADOS: GUIDE DE SURVIE POUR PARENTS</p> <p>(Nadia Gagnier, 2011)</p>	<p>CAPSULE D'INFORMATION POUR LES PARENTS DU PROJET MOSAÏK</p> <p>« Discuter avec mon jeune... pas toujours facile »</p> <p>publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001152/</p>

Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Je suis moins informé du cheminement scolaire de mon jeune depuis qu'il est au secondaire. Est-ce que je dois comprendre qu'il a moins besoin de moi?
- ? Il me dit qu'il n'a jamais de travaux à faire à la maison. Que dois-je penser?
- ? Je me préoccupe de sa motivation. Je constate une baisse de ses résultats scolaires. Devrais-je m'inquiéter? Que faire?

Vous souhaitez voir votre jeune développer son plein potentiel. Vous voulez le voir devenir un adulte épanoui et responsable qui se réalise dans un emploi qu'il aura choisi. Il est maintenant au secondaire et, bien qu'il soit de plus en plus outillé pour se débrouiller seul, votre rôle de supervision demeure important.

Le taux de diplomation et de qualification au secondaire est à la hausse! Ce sont près de 80% des élèves qui obtiennent un diplôme ou une qualification 7 ans après leur entrée au secondaire.

L'entrée au secondaire est une période pendant laquelle le jeune peut vivre du stress, en raison des nouvelles réalités du quotidien. Il se retrouve tout à coup parmi les plus jeunes dans une école plus grande que celle qu'il a connue jusqu'à présent. Il doit gérer son horaire, trouver ses locaux, planifier ses travaux scolaires, être en relation avec plusieurs enseignants. Cela lui demande de l'organisation et une plus grande autonomie. Ces compétences ne s'acquièrent pas du jour au lendemain!

Même si votre jeune ne vous demande pas d'aide, il ne faut pas présumer qu'il n'en a pas besoin!

Soyez disponible et à l'écoute de votre jeune	30
Valorisez l'école, les apprentissages et la persévérance	31
Ayez des attentes claires sur le cheminement scolaire	32
Avec votre soutien, l'autonomie grandit	32
Baisse de motivation scolaire : prendre le temps de bien comprendre	34
Parents et école dans le même sens	37
Ressources	39

Soyez disponible et restez à l'écoute de votre jeune

Informez-vous d'abord auprès de votre jeune. Il peut vous sembler moins naturel ou moins facile qu'avant de montrer à votre jeune que vous vous intéressez à lui. Il est essentiel de maintenir la communication et de discuter de son cheminement en trouvant le bon moment, sans que cela ne soit perçu comme un interrogatoire. Il est possible de lui montrer votre intérêt en lui posant directement et simplement quelques questions :

- Comment te sens-tu maintenant que tu es au secondaire ?
- As-tu de nouveaux amis ?
- Qu'est-ce que tu aimes le plus à ton école ?
Quels cours aimes-tu le plus ?
- Est-ce que tu t'entends bien avec tes enseignants ?
- Que fais-tu le midi, aux pauses ou dans tes temps libres ?
- Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile ?

VOUS POUVEZ AUSSI VOUS INFORMER AUTREMENT :

- Consultez le site Internet de l'école pour connaître les coordonnées de l'équipe-école, le calendrier scolaire et les activités organisées en cours d'année ;
- Participez aux rencontres de parents, dont les remises de bulletin. Cela permet d'avoir un contact privilégié avec les enseignants et d'être informé du cheminement de votre jeune, même quand tout va bien ! Vérifiez avec eux la meilleure façon de communiquer au besoin entre les rencontres.
- Pensez aussi à vous inscrire sur le portail de la commission scolaire pour visualiser le bulletin de votre jeune, avoir accès à son horaire, à la liste des absences ainsi qu'à d'autres informations utiles.

Valorisez l'école, les apprentissages et la persévérance

Tout au long de son cheminement scolaire, vous encouragez la réussite de votre jeune et valorisez ses efforts et ses initiatives. Faites en sorte qu'il se découvre dans ses champs d'intérêts en lui faisant vivre des expériences stimulantes où il connaîtra des réussites qui le rendront fier. Cela augmentera son estime et sa confiance en lui-même. Sachez aussi que, comme parent, votre perception à l'égard de l'importance de l'éducation aura une influence sur lui et sur son cheminement scolaire.

Au-delà des performances sur le plan scolaire, il est important que votre jeune sente que vous l'aimez et l'estimez avec ses forces et ses limites.

-- TRUCS --

- *Soyez à l'écoute de ses intérêts. Encouragez sa curiosité et sa recherche de réponses. Encouragez-le à lire ou à continuer de le faire.*
- *Discutez de sa vision de lui-même dans l'avenir. Quel travail veut-il faire lorsqu'il sera adulte ?*
- *Favorisez l'accès à des expériences enrichissantes. Prévoyez l'inscription à une ou des activités selon ses intérêts. Soyez à l'affût des activités disponibles, dont les activités parascolaires. Sachez que le fait de participer à une activité parascolaire en groupe alimente le sentiment d'appartenance à l'école.*
- *Soyez vigilant à ce qu'il ne soit pas surchargé. Une activité qu'il aura menée à terme et dont il sera fier vaut mieux que plusieurs activités interrompues.*
- *Partagez avec votre jeune les bénéfices que vous retirez aujourd'hui de votre cheminement scolaire, si c'est le cas, ou les raisons pour lesquelles vous auriez aimé étudier davantage. Et au-delà de votre cheminement scolaire, présentez-lui des exemples de moments où vous avez été persévérant, les moyens que vous vous êtes donnés et les avantages que vous en avez retirés.*

Ayez des attentes claires à l'égard du cheminement scolaire

En tant que parent, discutez avec votre jeune de vos objectifs communs à l'égard de sa réussite scolaire et des moyens qu'il prévoit déployer pour les atteindre. Responsabilisez-le face à sa réussite. Ayez des attentes élevées, mais réalistes, selon son potentiel. Sans mettre de pression, vous pourrez ainsi valoriser davantage les efforts qu'il fait.

VOICI DES ATTENTES CLAIRES QUE VOUS POUVEZ EXPRIMER À VOTRE JEUNE :

- Qu'il assiste à tous ses cours, à moins d'une raison valable.
- Qu'il fasse adéquatement ses travaux scolaires et les remette en temps requis.
- Qu'il fasse l'étude nécessaire pour réussir ses examens.
- S'il a des difficultés avec la matière vue en classe, qu'il demande de l'aide à son professeur et qu'il utilise les services à sa portée. (périodes de récupération).
- Qu'il respecte les règles de l'école et qu'il adopte un bon comportement en classe.

Il faut savoir que, selon la Loi sur l'instruction publique, la fréquentation scolaire est obligatoire jusqu'en juin de l'année où un jeune atteint l'âge de 16 ans.

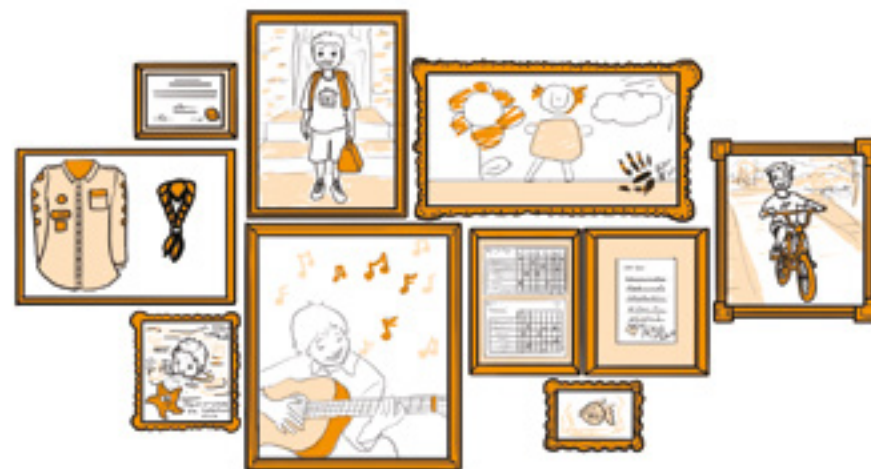
Avec votre soutien, l'autonomie grandit

En se basant sur les attentes dont vous avez déjà discutées, votre jeune apprend à vivre et à assumer ses choix. Vous pourrez ajuster votre niveau de supervision selon ses besoins et son degré de maturité.

Tout se passe bien? Soulignez son autonomie et ses comportements de débrouillardise et félicitez-le.

L'acquisition de l'autonomie se fait graduellement. Pour certains jeunes, le fait de devoir planifier et de s'organiser représente un défi important. Une supervision peut être nécessaire. Cela ne veut pas dire que vous devez faire les choses à sa place et le surprotéger, ce qui lui enverrait le message qu'il n'est pas capable et l'empêcherait d'apprendre à se responsabiliser. C'est une question d'équilibre!

Votre jeune vous dit qu'il n'a jamais de travaux à faire à la maison? C'est possible, temporairement. Bien qu'une minorité de jeunes réussissent à faire leurs travaux pendant les périodes libres, l'absence totale de travaux à faire à la maison doit susciter des questionnements et traduire une difficulté à s'organiser.



Une activité qu'il aura menée à terme et dont il sera fier vaut mieux que plusieurs activités interrompues. Encouragez chacun de ses succès.

-- TRUCS --

- Si vous croyez que votre jeune a des difficultés à s'organiser : discutez avec lui de sa planification. Regardez avec lui s'il note bien à son agenda les dates de ses évaluations, la matière à étudier et les dates de remises de travaux. Il pourrait discuter de stratégies avec son enseignant.
- Si vous constatez que votre jeune ne fait pas ses travaux à la maison, vous pourriez déterminer avec lui le meilleur moment pour les faire et prévoir avec lui qu'il puisse passer à ses activités seulement après.
- Si votre jeune a des difficultés sur le plan de son comportement en classe, l'école vous en avisera et il vivra une conséquence à l'école. Bien qu'il ne soit pas requis d'en ajouter une à la maison, il faut savoir qu'il est important d'être cohérent avec le message de l'école. Discutez avec votre jeune de la situation et des moyens qu'il se donne pour la corriger.
- Si votre jeune s'absente de l'école sans raison valable, il est important de ne pas justifier son absence. L'école pourrait imposer une conséquence après un certain nombre d'absences. Pour votre part, vous pourriez, dès la première absence, clarifier avec lui le fait qu'une conséquence, comme le retrait d'un privilège, serait imposée si la situation se reproduisait.

Baisse de motivation scolaire : prendre le temps de bien comprendre

Une baisse de motivation ne signifie pas que votre jeune manque de volonté. Il est important d'être attentif à une baisse de résultats scolaires, car des difficultés qui s'installent peuvent nuire à sa motivation et compromettre sa persévérance scolaire.



SIGNES D'UNE BAISSÉ DE MOTIVATION SCOLAIRE CHEZ VOTRE JEUNE

- Le matin, vous devez insister pour qu'il se rende à l'école.
- Il est replié sur lui-même.
- Un enseignant vous informe de comportements problématiques en classe, comme de la difficulté à respecter les règles.
- Vous recevez des appels de l'école vous informant qu'il s'est absenté.
- Ses résultats diminuent constamment.

Derrière une difficulté d'attention ou de concentration en classe, il peut se trouver...

<p>Une perte d'intérêt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pour favoriser la motivation, une activité doit avoir du sens. Tant mieux si elle procure du plaisir. ■ Il est important que votre jeune se sente capable de réaliser cette activité.
<p>Une difficulté à comprendre la matière vue, ce qui amène le jeune à perdre le fil et à se décourager</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Votre jeune doit en discuter dès que possible avec son enseignant. Des stratégies de soutien seront envisagées.
<p>Des préoccupations importantes qui l'empêchent de se concentrer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Elles peuvent être d'ordre familial : stress à la suite de changements, comme un nouvel horaire, un nouvel emploi, une séparation. Il peut se sentir plus fatigué et s'en inquiéter. Prenez le temps d'en parler. ■ Elles peuvent être d'ordre scolaire ou social : événement à venir, série d'examens, conflit vécu avec d'autres jeunes. Discutez-en ! ■ Assurez-vous qu'il ne s'agisse pas de faits répétés qui pourraient être de l'intimidation (voir section « Violence et intimidation »). Si tel est le cas, adressez-vous au personnel de l'école et informez-vous sur le plan de lutte à l'intimidation en vigueur dans l'établissement.
<p>Bien que cela soit plus rare...</p>	
<p>Un trouble d'apprentissage ou un déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité non décelé</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ce type de trouble est généralement détecté au primaire, mais il peut arriver que ce ne soit pas le cas. ■ Vous pouvez en discuter avec le personnel de l'école et vous adresser à des professionnels de la santé.

-- TRUCS --

- *Il peut être difficile pour le jeune de voir le sens ou l'utilité de notions plus abstraites, par exemple, en mathématiques. Vous pourriez l'aider à faire des liens avec des activités du quotidien, comme la planification d'un budget ou la compréhension des données de sondages. Ces notions lui permettent aussi de développer ses capacités de réflexion et d'analyse, ce qui est très utile dans plusieurs situations.*
- *Si votre jeune dit qu'il ne se sent pas capable, il est important de prendre le temps de l'écouter. Tentez de l'amener à comprendre que les capacités d'apprentissage se développent avec de l'effort et des stratégies. L'enseignant peut l'aider à les identifier.*
- *Lorsqu'il est confronté à une difficulté, n'hésitez pas à l'encourager à prendre du recul et à persévérer. Vous pouvez l'aider à décortiquer la tâche et à identifier de petits objectifs.*
- *Rappelez-lui le sentiment de fierté ressenti lors d'un succès.*
- *Si votre jeune a une tendance à se dévaloriser, il est important de lui rappeler ses qualités, ses forces et les succès qu'il a vécus.*
- *Amenez-le aussi à reconnaître que, lorsqu'il réussit à résoudre un problème, il est lui-même responsable de ce succès et que ce n'est pas l'effet du hasard ou d'une source extérieure.*

Parents et école dans le même sens

Il ne faut pas hésiter à vous adresser au personnel de l'école si vous avez des inquiétudes. Gardez en tête que vous partagez une préoccupation commune, soit celle de favoriser la réussite scolaire, la persévérance et le bien-être de votre jeune à l'école. Il peut arriver que vous ayez une vision différente des besoins de votre jeune. Ce qui est important, c'est d'en discuter pour aller dans le même sens et être cohérent dans les messages que vous portez. Il s'agit d'une des façons de démontrer que vous êtes soucieux de ce que votre jeune vit. Le personnel de l'école et vous faites équipe pour le soutenir dans ses défis et pour valoriser ses forces.



Valorisez l'école, les apprentissages et la persévérance.
Votre opinion a de l'influence.

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE</p> <p>MAISON DES JEUNES DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web de l'école pour les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien «Nous joindre» de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale</p> <p>ciusscn.ca</p>	<p>TRAIT D'UNION</p> <p>Aide aux devoirs</p> <p>418 661-4111 autraitdunion.org</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24 h/7 jours</p>	<p>PANDA CAPITALE-NATIONALE</p> <p>Soutien aux parents dont le jeune a un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité</p> <p>418 407-6507</p>	<p>ALLÔ PROF</p> <p>Organisme d'aide aux devoirs pour les élèves du primaire et du secondaire (<i>enseignants disponibles du lundi au jeudi de 17 h à 20 h</i>)</p> <p>1 888 776-4455</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE	<p>ALLÔ PROF</p> <p>Organisme d'aide aux devoirs pour les élèves du primaire et du secondaire</p> <p>Alloprof.qc.ca</p>	<p>ESPACE VIRTUEL POUR LES PARENTS</p> <p>Information et soutien de conseillers en orientation pour mieux accompagner votre jeune dans son orientation scolaire et professionnelle</p> <p>choixavenir.ca/parents</p>	<p>ENCOURAGEONS-LES</p> <p>Site qui permet de partager des trucs et astuces pour encourager les jeunes au quotidien</p> <p>encourageonsles.com</p>
	<p>TOUT POUR RÉUSSIR</p> <p>Site qui vise à mieux faire connaître les métiers ayant de bonnes perspectives d'emploi (formation professionnelle ou technique)</p> <p>toutpoureuussir.com</p>	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>ligneparents.com</p>	
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>LA MOTIVATION À L'ÉCOLE, UN PASSEPORT POUR L'AVENIR (Germain Duclos, 2010)</p>	<p>MIEUX VIVRE L'ÉCOLE... EN 7 SAVOIRS ET QUELQUES ASTUCES (Marie-Claude Béliveau, 2011)</p>	

Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.

SEXUALITÉ

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? La sexualité me rend mal à l'aise... Comment puis-je l'aborder avec mon jeune ?
- ? Dois-je répondre à toutes ses questions ?

Dialogue sur la sexualité

La vie de tous les jours fournit des occasions de parler de sexualité avec les ados. Sans aborder directement votre sexualité, vous pouvez réagir à une scène à la télé, à un article dans le journal, aux paroles d'une chanson, à la grossesse de quelqu'un dans la famille, à un épisode d'une télé-réalité, etc. Ce sont là plusieurs situations pour exprimer et transmettre des valeurs de respect et de franchise. Ce sont des occasions pour votre jeune de prendre position, de s'affirmer et de développer son esprit critique face à tous les messages qu'il reçoit au sujet de la sexualité.

En étant mieux informés et plus outillés, les jeunes retardent leur entrée dans la sexualité active. Raison de plus d'en parler!

La sexualité est souvent réduite à ses aspects physiques et à sa fonction de reproduction. Pourtant, les préoccupations des jeunes sont davantage liées aux émotions et aux relations avec les autres. Ils se questionnent entre autres sur la façon de séduire, d'embrasser, sur ce qu'est l'amour, comment savoir si l'autre personne est la bonne, etc. Mieux comprendre les questions de son jeune permet de mieux communiquer avec lui et de l'aider à entrer sainement dans la vie adulte. Intéressez-vous à lui, à ses amours et ses amitiés.

Certaines questions peuvent parfois vous ébranler. N'ayez crainte, on ne peut avoir réponse à tout. Il vaut mieux dire que l'on ne connaît pas la réponse et prendre le temps de bien s'informer. Certaines questions, par exemple « Est-ce que je dois raser mes poils pubiens ? », ne méritent pas nécessairement une réponse technique, mais plutôt une bonne compréhension du besoin du jeune derrière sa question. Veut-il être rassuré ? Veut-il provoquer un malaise ? Cherche-t-il à obtenir votre approbation ? Vous trouverez la réponse à cette question en vérifiant quelle est son intention.

Dialogue sur la sexualité	41
Éveil amoureux et sexuel	43
Comportements sexualisés	45
Orientation sexuelle	47
Contraception et prévention	50
Ressources	53

Parfois, il peut être rassurant pour un jeune d'entendre son parent parler de ses propres expériences. Par exemple, en savoir plus sur la première peine d'amour de son père peut lui prouver qu'il n'est pas seul et qu'il peut être compris. Par contre, il est préférable d'aborder la sexualité de façon générale plutôt que de parler de sa propre vie intime. L'idéal est de tenir un discours nuancé afin de laisser la chance à votre ado de se créer lui-même ses propres opinions.

-- TRUCS --

- *Avouer votre malaise lorsqu'il s'agit de parler de sexualité peut permettre à tous de se détendre et diminuer l'inconfort.*
- *Invitez votre jeune à chercher l'information avec vous lorsque vous ne connaissez pas la réponse à ses questions.*
- *Questionner votre ado sur les relations amoureuses de ses amis peut offrir une occasion d'ouvrir la discussion.*
- *Utilisez des situations du quotidien pour amorcer une discussion sur la sexualité (article de journal ou télé-réalité).*
- *Acceptez que votre jeune n'ait pas envie de discuter de sexualité avec ses parents: il faut être patient et savoir saisir les occasions. Le plus important est d'être simplement présent.*

Ça veut dire quoi « queer » ?



*Certaines questions peuvent parfois vous ébranler.
On ne peut avoir réponse à tout. Il vaut mieux dire que vous ne connaissez pas la réponse et prendre le temps de bien vous informer.*

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? À quel âge est-il normal de commencer à se masturber?
- ? J'ai trouvé des condoms dans la chambre de mon ado de 12 ans. Devrais-je lui en parler? Les lui confisquer? Lui en procurer?

Éveil amoureux et sexuel

Vers 12-13 ans, certains jeunes expérimenteront leurs premières relations amoureuses. Ils ressentiront des émotions nouvelles, des sentiments d'attirance envers une autre personne. Ces émotions peuvent parfois être intenses. Il faut se rappeler que l'adolescence est aussi une période de grands changements pour les jeunes. Bref, elle apporte bien du nouveau auquel s'adapter, autant pour l'ado que pour son parent.

Bien que certains jeunes puissent commencer à se masturber plus tôt, la fréquence de la masturbation augmente à l'adolescence chez l'un et l'autre sexe. La masturbation est un geste sain et exploratoire qui peut être très bénéfique en permettant au jeune de mieux connaître son corps et ses préférences.

L'âge moyen de la première relation sexuelle chez les couples hétérosexuels n'a pas réellement changé, même si certaines informations peuvent le laisser croire. La majorité des jeunes attendent encore après l'âge de 17 ans pour franchir cette étape.

L'éveil commence bien souvent avec le baiser, qui est le premier geste intime qu'expérimentera la grande majorité des jeunes. Viendront graduellement d'autres découvertes, au rythme de chacun. Avoir des condoms sous la main ne veut pas nécessairement dire que votre ado est prêt à avoir des relations sexuelles. Évidemment, c'est une belle occasion à saisir. Il s'agit d'ouvrir une discussion sur la sexualité, par exemple, en le questionnant sur la raison pour laquelle il a un condom en sa possession. Au Québec, l'âge du consentement à la sexualité est de 16 ans. Tous les jeunes de cet âge ne sont pas prêts tandis que certains jeunes de 15 ans le sont. L'idéal est d'en discuter avec votre ado et de l'aider à savoir quand il sera réellement prêt à avoir une sexualité respectueuse et responsable.

La clé est évidemment de pouvoir en discuter avec votre ado. C'est également le cas en ce qui concerne la possibilité d'inviter son partenaire à dormir à la maison. En discutant, vous aurez l'heure juste sur les intentions de votre ado (ne tenez pas pour acquis qu'il est prêt à avoir une relation sexuelle; dormir ensemble peut aussi répondre à des besoins d'affection et d'intimité). L'éveil amoureux, ce n'est pas que sexuel!

LE CONSENTEMENT SEXUEL ET LA LOI AU QUÉBEC

- ★ Moins de 12 ans: aucun consentement possible.
- ★ 12-13 ans: différence de moins de 2 ans entre les partenaires est tolérable.
- ★ 14-15 ans: différence de moins de 5 ans entre les partenaires est tolérable.
- ★ 16 ans: consentement légal.
- ★ Le consentement n'est pas valide si la personne a consommé des substances.
- ★ Le consentement n'est pas valide si le ou la partenaire est en situation d'autorité, peu importe l'âge. (par ex. : un entraîneur sportif).

-- TRUCS --

- *Écoutez votre ado. Soyez ouvert à ses perceptions et à ses opinions concernant la sexualité, même si elles sont différentes des vôtres.*
- *Frappez à la porte avant d'entrer dans la chambre de votre ado: il a lui aussi besoin de son intimité.*
- *Réfléchissez à votre propre perception de la sexualité en général (votre éveil sexuel, vos souhaits et vos craintes pour sa sexualité, votre aisance à parler de sexualité avec lui).*
- *Ne banalisez pas ses premières expériences amoureuses.*
- *Responsabilisez-le en lui fournissant les moyens d'adopter des pratiques saines et responsables. (Ex. : acheter des condoms, autoriser une méthode de contraception).*

Comportements sexualisés

Il est vrai que les médias offrent des modèles sexualisés, autant dans les publicités et les magazines que dans les vidéoclips. Les adolescents peuvent être exposés de plus en plus facilement à du matériel pornographique et avoir tendance à banaliser certaines pratiques sexuelles. Pour appartenir à un groupe, les jeunes peuvent faire des gestes ou adopter des styles vestimentaires alors qu'ils n'ont pas mesuré toutes les conséquences de ces choix.

Les jeunes disent qu'ils sont beaucoup plus influencés par leurs pairs, leurs amis et leur entourage que par ce qui circule sur Internet. Le fameux «tout le monde le fait» est donc doublement important. C'est aussi la preuve que votre ado a besoin de modèles variés qui lui offrent la chance de comprendre que «ce n'est pas nécessairement tout le monde qui le fait».

Porter un vêtement «sexy» peut transmettre un message qui dépasse l'intention de l'ado, qui n'est pas forcément conscient des effets que cela peut provoquer chez les autres (par ex. : un message de disponibilité sexuelle).

L'hypersexualisation n'est pas seulement une question de vêtements et de maquillage. C'est aussi une question d'attitude et d'image projetée aux autres. C'est sur ce point qu'il est important d'agir en tant que parent. Continuez d'être un modèle positif pour eux et d'alimenter leurs réflexions sur les conséquences de leurs gestes. Qu'il soit question d'habillement ou de fréquentation de sites pornographiques, la clé du succès est d'aider votre jeune à développer son esprit critique et à savoir qu'il existe d'autres modèles qui reflètent davantage la réalité.

Le phénomène d'échange de photos ou de vidéos à caractère sexuel a pris de l'ampleur avec la popularité des médias sociaux et des appareils mobiles. Bien que, généralement, cela se produise au sein d'un couple, les photos sont parfois partagées à autrui et cela entraîne plusieurs conséquences. Consultez la section «Violence dans les relations amoureuses» pour obtenir plus de détails.

-- TRUCS --

- *Valorisez votre jeune sur des caractéristiques autres que son apparence physique, telles que ses réussites scolaires, sportives ou artistiques.*
- *Sensibilisez votre jeune à l'image qu'il projette par son style vestimentaire ou par son attitude. Par exemple, demandez à votre jeune de vous dire de quelle façon il perçoit l'image des chanteuses sexy et sexualisées dans les vidéoclips.*
- *Soyez attentif aux contenus des émissions et de la musique que votre ado écoute et utilisez-les comme réflexion critique.*
- *Essayez de comprendre pourquoi votre ado agit ainsi plutôt que de simplement dénoncer ses comportements.*

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Comment mon ado peut-il penser être homosexuel s'il n'a jamais eu d'expérience hétérosexuelle?
- ? Puis-je me sentir fâché ou inquiet à la suite de son « coming-out » ?
- ? J'ai peur que mon jeune vive de l'intimidation en raison de son orientation sexuelle. Que faire ?

Orientation sexuelle

L'orientation sexuelle consiste en une attirance affective, amoureuse et sexuelle envers des personnes de l'autre sexe (hétérosexualité), du même sexe (homosexualité) ou des deux sexes (bisexualité). Ce ne sont pas uniquement les comportements qui confirment l'orientation, quelle qu'elle soit, mais aussi les émois, les sentiments, les fantasmes, les rêves érotiques et les désirs.

En général, c'est vers l'âge de 11 ans que les garçons et les filles ressentent leur première attirance envers une autre personne. La majorité des jeunes d'orientation homosexuelle se sentent différents dès l'âge de 8 ou 9 ans, sans pouvoir nommer cette différence. Ainsi, il n'est pas essentiel d'aborder le sujet rapidement. Il est simplement important de se montrer disponible et ouvert pour son jeune.

Comment les gens ayant une orientation homosexuelle ou bisexuelle peuvent-ils en être certains s'ils n'ont pas eu d'expérience hétérosexuelle ? Si l'on posait la question à l'inverse, on comprendrait qu'elle n'a pas lieu d'être : comment les hétérosexuels sont-ils convaincus de leur orientation puisqu'ils n'ont pas expérimenté l'homosexualité ? L'orientation sexuelle se ressent au-delà des comportements et des expériences sexuelles vécues. Elle ne se choisit pas.

Bien que le « coming-out » soit un processus difficile pour certains, il est généralement positif et libérateur puisqu'il permet d'être entièrement soi-même et de s'accepter dans son orientation. Souvent, ce « coming-out » se fera d'abord auprès des amis les plus intimes ainsi qu'auprès de la famille et de l'entourage.

Malgré toute sa bonne volonté, il peut être difficile pour un parent d'accepter cette situation. Celui-ci peut se poser des questions sur les causes de l'orientation sexuelle de son jeune. Bien que plusieurs théories aient tenté de répondre à cette question au fil du temps, aucune n'a permis de tirer des conclusions.

Il est bien plus important de soutenir son jeune dans le moment présent que d'essayer de découvrir ce qui a pu influencer son orientation sexuelle dans le passé.

Il n'existe pas de recette miracle pour savoir comment réagir à l'annonce de l'orientation sexuelle homosexuelle ou bisexuelle de son enfant. L'important est de vous respecter, de respecter votre jeune et de continuer le dialogue. Il ne faut pas hésiter à aller chercher le soutien nécessaire auprès de proches ou de professionnels.

Le dévoilement de son orientation sexuelle peut être l'aboutissement de plusieurs années de cheminement. C'est pourquoi il est tout à fait légitime de ne pas accepter l'annonce automatiquement.

Plusieurs parents ressentent une inquiétude à l'égard de l'orientation sexuelle de leur jeune, craignant que celui-ci ne soit pas heureux, mais surtout la crainte qu'il vive de l'intimidation. Il est vrai que les jeunes d'orientation homosexuelle ou bisexuelle peuvent parfois faire face à des moqueries. Par contre, il est important de se rappeler qu'un jeune entouré et soutenu par son entourage, entre autres par sa famille, sera plus en mesure de gérer la situation.

-- TRUCS --

Le plus grand service qu'un parent puisse se rendre et rendre à son ado est de l'accepter tel qu'il est afin qu'il réussisse à intégrer positivement sa vie amoureuse et sexuelle. Le soutien familial est précieux à cet égard et peut prendre plusieurs formes :

- *Informez-vous auprès de ressources reconnues sur l'homosexualité et la bisexualité pour déconstruire certains mythes et préjugés.*
- *Clarifiez vos propres sentiments, émotions, attitudes par rapport à l'orientation sexuelle des autres.*
- *Faites preuve de respect et d'ouverture dans votre langage : certains mots sont à éviter (« fif », « tapette », etc.) et c'est un devoir en tant que parent d'y faire attention.*
- *Formulez vos questions de façon ouverte. Par exemple : « As-tu quelqu'un dans ta vie, Es-tu en amour présentement ? » plutôt que « As-tu une blonde / un chum ? ».*

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Comment parler de l'utilisation du condom avec mon jeune ?
- ? Quand dois-je discuter de la grossesse avec mon ado ?
- ? Mon ado me confie qu'il a peur de contracter une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS). Que puis-je lui dire ?

Contraception et prévention

La sexualité apporte principalement des émotions positives telles que le plaisir et la satisfaction. Toutefois, avoir des relations sexuelles peut s'accompagner de certains risques : une grossesse non désirée ou une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS).

Le fait de rendre accessibles les condoms ainsi que les méthodes contraceptives ne précipite pas les premières relations sexuelles et n'augmente pas non plus leur fréquence chez les jeunes déjà actifs sexuellement.

Pour favoriser des discussions moins émotives sur ce sujet, il est idéal de l'aborder dès le début de la puberté, soit avant les premières relations sexuelles. Ainsi, vos ados sauront que vous êtes ouvert à les aider en cas de pépin. Également, il ne suffit pas d'en parler pour que vos interventions

soient efficaces. Il faut idéalement rendre les moyens de protection et de contraception accessibles pour être vraiment utiles.

Les ITSS peuvent être causées par des bactéries, des virus ou des parasites. Certaines se soignent et se guérissent facilement, par exemple à l'aide d'antibiotiques, alors que d'autres risquent de demeurer dans le corps à plus long terme.

Pour détecter la présence d'une ITSS, un test de dépistage est nécessaire. Ce service est offert gratuitement par l'infirmière de l'école ou à la clinique jeunesse du CLSC. Certaines cliniques privées l'offrent gratuitement. Lors de la rencontre de dépistage, le professionnel de la santé posera plusieurs questions sur les comportements sexuels adoptés par le jeune. En fonction des réponses données à ces questions, les tests appropriés seront effectués.

Il peut s'agir d'une observation des organes génitaux à l'œil nu, d'un frottis (frottement d'un coton-tige sur la zone possiblement infectée), d'une prise de sang et d'un test d'urine. Les résultats sont généralement disponibles dans les deux semaines.



Au sujet de la contraception, sachez que les professionnels de la santé sont bien outillés pour évaluer, informer et accompagner votre jeune afin qu'il puisse obtenir ce qui lui convient le mieux.

Saviez-vous qu'à partir de 14 ans, un ado peut bénéficier de services de santé tels qu'un test de dépistage ou la pilule du lendemain sans que ses parents en soient avisés ? L'autonomie de votre jeune s'étend maintenant au fait de pouvoir recevoir des soins de santé à sa discrétion. Évidemment, les professionnels de la santé prennent le temps de discuter et ils peuvent suggérer aux jeunes de parler des soins reçus avec leurs parents.

La pilule contraceptive demeure la solution la plus populaire. D'autres choix tout aussi efficaces, tels que le timbre ou l'anneau contraceptif, sont disponibles. La double protection, qui consiste à jumeler la contraception hormonale, entre autres par la pilule, au port du condom, demeure la solution la plus efficace afin de prévenir une grossesse et les ITSS.

Certains parents souhaitent discuter de l'utilisation du condom avec leur jeune, mais se sentent plus ou moins à l'aise de le faire. Plusieurs références ci-après peuvent être très utiles. Vos discussions mèneront peut-être à nommer les inconvénients liés au condom, par exemple qu'il diminue les sensations et la spontanéité de la relation. Dans ce cas, l'idéal est de ne pas banaliser, ni de nier les inconvénients soulevés par le jeune. Essayer ensuite de trouver ensemble les aspects positifs et les avantages qui entourent le condom, comme la protection, le prolongement de la relation sexuelle, l'aspect hygiénique, etc. Ceci peut se faire sans que vous n'ayez à partager vos propres expériences.

La majorité des ITSS ne provoque aucun symptôme au niveau physique. D'attendre que « ça pique » ou que « ça fasse mal » est une bien mauvaise idée ! Un test de dépistage devrait être fait lorsqu'un risque est pris, par exemple lors d'une relation sexuelle sans condom.

-- TRUCS --

- La grande majorité des jeunes n'ont pas eu de relations sexuelles avec pénétration à 14 ans et s'en tiennent surtout aux baisers et aux caresses. Vous pouvez mentionner à votre ado qu'il est naturel d'attendre et de ne pas se précipiter.
- Vérifiez si votre jeune connaît bien la façon d'utiliser le condom. Sinon, vous pouvez chercher l'information ensemble dans Internet.
- N'utilisez pas la peur (ex. : photos d'ITSS sur Internet) pour lui faire prendre conscience des conséquences possibles lors de comportements sexuels non protégés. Les images sont tellement spectaculaires qu'il se croira à l'abri, qu'il croira que ça n'arrive qu'aux autres ou, à l'inverse, il développera une crainte excessive à l'égard de la sexualité.
- L'idée est de prévenir les ITSS et la grossesse, mais en laissant tout de même une image positive de la sexualité. Après tout, votre ado en est le fruit!



Inspirez-vous des situations du quotidien pour ouvrir une discussion sur la sexualité.

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE MAISON DES JEUNES DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web de l'école pour les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien « Nous joindre » de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale</p> <p>ciusscn.ca</p>	<p>SOS GROSSESSE</p> <p>418 682-6222</p> <p>sosgrossesse.ca</p>
	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050</p> <p>entraideparents.com</p>	<p>GRIS-QUÉBEC</p> <p>Écoute et soutien pour les parents d'enfants gais, lesbiennes, bisexuels ou en questionnement</p> <p>418 523-5572</p>	
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>SEXPLIQUE</p> <p>Équipe de sexologues avec ligne d'aide</p> <p>418 624-6808</p> <p>sexplique.org</p>	<p>SOS GROSSESSE</p> <p>418 682-6222</p> <p>sosgrossesse.ca</p>	<p>GAI ÉCOUTE</p> <p>gaiecoute.org</p> <p>1 888 505-1010</p>
		<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24h / 7 jours</p>	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050</p> <p>entraideparents.com</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE	<p>GAI ÉCOUTE</p> <p>gaiecoute.org</p> <p>1 888 505-1010</p>	<p>ET SI MON FILS ÉTAIT HOMOSEXUEL ?</p> <p>monfilsgai.org</p>	<p>À BIEN Y PENSER</p> <p>Onglet « Comment me protéger »</p> <p>itss.gouv.qc.ca</p>
	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>ligneparents.com</p>		
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>PARLEZ-LEUR D'AMOUR... ET DE SEXUALITÉ</p> <p>(Jocelyne Robert, 2005)</p>	<p>FULL SEXUEL : LA VIE AMOUREUSE DES ADOLESCENTS</p> <p>(Jocelyne Robert, 2002)</p>	<p>BULLETINS D'INFORMATION POUR LES PARENTS DU PROJET MOSAÏK</p> <p>publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-01151</p>
	<p>SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA</p> <p>maseualite.ca/parents</p>	<p>MODÈLES RECHERCHÉS : L'HOMOSEXUALITÉ ET LA BISEXUALITÉ RACONTÉES AUTREMENT</p> <p>(Robert Pilon, 2015)</p>	<p>VIVRE AVEC L'HOMOSEXUALITÉ DE SON ENFANT – PETIT GUIDE DU COMING-OUT</p> <p>(Sylvie Giasson, 2007)</p>

Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.

CONSOMMATION DE DROGUES

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Ai-je raison de m'inquiéter de ses premières expériences avec l'alcool ou d'autres substances?
- ? Est-ce que je dois accepter qu'il consomme dans notre maison?

Dialogue sur la consommation

Quand on pense aux drogues, rapidement l'image du cannabis peut venir en tête, peut-être même celle des amphétamines. Il faut également considérer les produits légaux comme le tabac, l'alcool et les boissons énergisantes. Les drogues sont aussi appelées « substances psychoactives » parce qu'elles modifient le fonctionnement du cerveau.

Au début de l'adolescence, la majorité des jeunes ne font pas usage des produits du tabac, ne boivent pas d'alcool, ni ne consomment d'autres drogues. Chez ceux qui en feront usage, la consommation ne sera souvent qu'une étape d'expérimentation brève et sans conséquence.

Vos inquiétudes en tant que parent sont valables puisque ces produits sont très présents et valorisés dans notre société par l'entremise de la musique, de la télévision et d'autres médias. Les jeunes sont confrontés à plusieurs messages contradictoires sur la consommation. D'ailleurs, les amis et le milieu familial contribuent aussi à véhiculer ces messages. Votre rôle est d'aider votre jeune à comprendre ce qui l'entoure afin qu'il puisse faire les meilleurs choix pour lui.

Tel que nous l'avons mentionné dans la première section de ce guide, le cerveau de l'adolescent est encore en construction. La consommation de substances peut donc nuire à son développement. C'est pourquoi

Ce que l'on souhaite, c'est de repousser le plus tard possible le moment de la première consommation.

Dialogue sur la consommation	55
Survol des trois catégories de substances et leurs effets	58
Autres comportements à surveiller	63
Ressources	65

toute consommation à cet âge comporte toujours plus de risques qu'à l'âge adulte. Plus la consommation commence tôt dans la vie d'un jeune et plus le risque de développer des problématiques est important.

En fait, toute consommation d'alcool ou d'autres drogues comporte des risques. Ceux-ci sont encore plus élevés chez les jeunes de moins de 15 ans. La meilleure façon de ne prendre aucun risque est de ne pas consommer.

IL SERA POSSIBLE DE CONVENIR DE RÈGLES OU DE LIMITES AVEC VOTRE ADOLESCENT :

- Ces règles s'appliquent d'abord à ce qui est illégal, dangereux ou contraire à vos convictions.
- Par la suite, lorsque le jeune atteint un âge plus avancé, elles se négocient, par exemple, quant à la quantité, au contexte et à la fréquence de consommation.
- Faites-lui confiance, tout en formulant clairement vos attentes.

Quelle est votre propre relation au tabac, à l'alcool ou aux autres substances ?
Quelle place cela occupe-t-il dans votre vie ?

En tant que premier modèle, vous pouvez offrir l'exemple d'une consommation responsable en montrant à votre jeune que l'alcool ou les autres drogues ne sont pas un « remède » contre la fatigue, les tensions du quotidien ou le vague à l'âme. Votre attitude peut faire toute la différence sur les choix qu'il fera.

Vos rôles en ce qui concerne la consommation : questionner, informer et établir des limites. Votre position a de l'influence !

Si vous avez déjà fait usage de drogues, demandez-vous ce que vous avez envie de partager ou non avec votre jeune. Les substances et les contextes de consommation ont bien changé au cours des dernières décennies.

Si vous consommez actuellement, sachez que vos actions parlent plus que vos mots. Il se pourrait que vos paroles semblent moins crédibles aux yeux de votre adolescent, mais en montrant que vous cherchez des solutions, même si cela n'est pas facile, vous gagnerez son respect et sa confiance.

-- TRUCS --

- *Soyez le premier à aborder le sujet calmement. Il est possible que votre jeune ne souhaite pas en parler sur le moment, mais l'important est de vous montrer disponible et ouvert.*
- *Installez un espace de discussion, un lieu, un code secret qui vous permet de savoir qu'il a besoin de votre écoute. Il n'est jamais trop tard pour installer et contribuer à un climat de confiance favorable à la discussion.*
- *Encouragez-le à peser le pour et le contre avant de prendre une décision et à trouver par lui-même des solutions. (Voir section « Prendre soin de soi »)*
- *Si vous ne connaissez pas la réponse à ses questions, avouez-le simplement. La recherche de réponses peut se faire avec lui ou auprès des adultes qui vous entourent. Des sources d'informations crédibles sont proposées à la fin de la section.*
- *Intéressez-vous aux temps libres de votre adolescent. Cherchez avec lui des activités qui le stimulent et qui l'intéressent. Vous pouvez lui proposer des options plus saines pour se donner un « boost » d'énergie ou pour lui permettre de se détendre :*
 - *Sports individuels ou d'équipe : soccer, basketball, volleyball, badminton, natation, escalade, cheerleading, course à pied ;*
 - *Activités artistiques : la musique, l'improvisation, théâtre, peinture, fabrication de bijoux ;*
 - *Activités familiales : randonnée en vélo, camping sauvage ;*
 - *Activités qui demandent des habiletés particulières : les échecs, photographie, pêche.*
- **Pour vos jeunes de moins de 15 ans, il est souhaitable d'exprimer clairement votre désaccord à l'égard de la consommation de substances.**
- **Pour vos jeunes de 15 ans et plus, vous pouvez partager vos craintes concernant la consommation et votre désaccord clair au sujet de l'abus d'alcool et de drogues.**



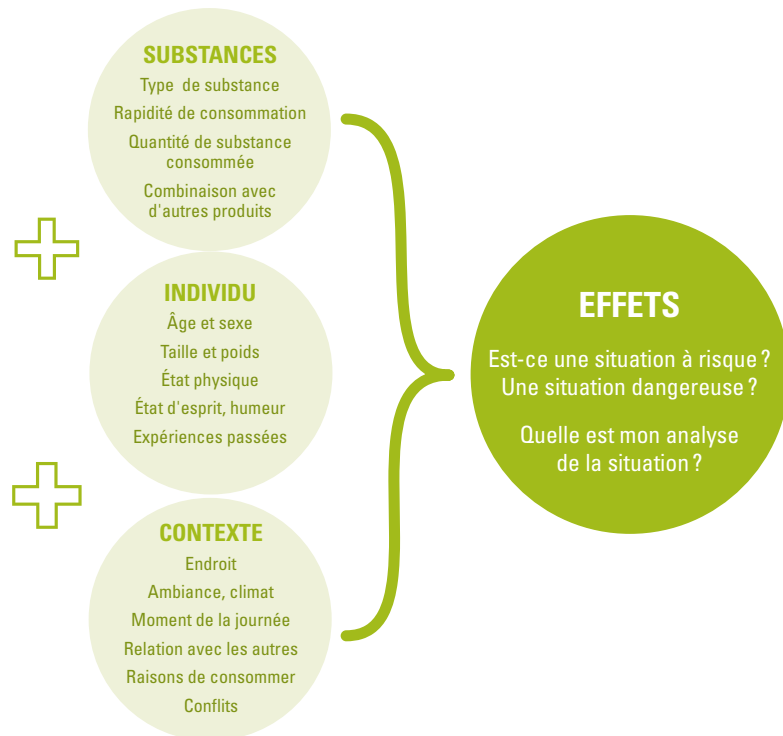
Quelle est votre propre relation au tabac, à l'alcool et au jeu ?

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Quels sont les effets de l'alcool ou des autres drogues sur mon ado ?
- ? Quels signes peuvent m'indiquer que mon jeune consomme de façon problématique ? Quand dois-je m'inquiéter ?

Survol des trois catégories de substances et de leurs effets

Il est difficile de savoir réellement l'effet de la consommation puisque plusieurs facteurs influencent l'expérience de consommation. Lorsqu'un de ces éléments change, l'effet change aussi. Le schéma suivant présente cette équation, que l'on nomme la « loi de l'effet ». Le rôle du parent est d'aider son jeune à bien analyser la situation afin qu'il comprenne bien les situations à risque.



Les jeunes consomment d'abord pour le plaisir, par curiosité, pour appartenir à un groupe. Chez ceux qui ont une consommation plus élevée, ce peut être une façon d'oublier, de masquer des difficultés et d'éviter une souffrance. C'est alors que l'usage récréatif devient une consommation abusive. Des effets physiques ou des conséquences sur les relations avec l'entourage peuvent survenir.

QUELQUES SIGNES À SURVEILLER

- ★ Perte d'appétit ou plus de fringales
- ★ Perte d'intérêt (école, sport, amis, etc.)
- ★ Changements émotionnels (humeur, agressivité, rire sans raison apparente)
- ★ Changements physiques (rougeur des yeux, bouche sèche, renflements)
- ★ Sommeil perturbé
- ★ Secrets et isolement plus fréquents

Les substances psychoactives sont regroupées en trois grandes catégories, en fonction de leurs effets sur le corps et le cerveau.

- Les stimulants augmentent l'activité du cerveau (tabac, caféine, amphétamines);
- Les déprimeurs diminuent l'activité du cerveau (alcool);
- Les perturbateurs troublent l'activité du cerveau (cannabis, hallucinogènes).

LES STIMULANTS

Ils provoquent une accélération du processus mental et ils augmentent le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau. Le consommateur se sent donc plus alerte et plus énergique. On distingue les stimulants mineurs, comme la caféine et la nicotine, des stimulants majeurs, comme les amphétamines et la cocaïne. Les stimulants les plus populaires auprès des jeunes sont la cigarette et les boissons énergisantes.

Le tabac: un stimulant de moins en moins populaire

Depuis les dernières années, la popularité du tabac chez les jeunes est en chute libre. La très grande majorité d'entre eux ne fume pas. Une bonne nouvelle puisque la dépendance au tabac peut s'installer rapidement. La nicotine entraîne une très forte dépendance physique, psychologique et comportementale ouvrant la voie à la consommation d'autres substances.

Les techniques publicitaires et marketing de l'industrie du tabac sont variées et nombreuses. Plusieurs visent à accrocher les jeunes le plus tôt possible afin de remplacer les clients perdus.

Une façon de se positionner contre le tabac est de proposer à la famille un environnement sans fumée à la maison et dans la voiture.

L'engouement pour les boissons énergisantes

L'industrie des boissons énergisantes tente de rejoindre surtout les adolescents, les jeunes adultes et les sportifs. Elles sont vendues comme des produits qui repoussent la fatigue et augmentent la vigilance et la capacité physique. En réalité, c'est leur forte concentration en sucre et en caféine qui produit ces effets dits « énergisants ». Une seule cannette peut contenir autant de caféine que quatre tasses de café ! Elles sont d'ailleurs déconseillées aux enfants et aux adolescents.

Il ne faut pas confondre boissons pour sportifs (ex. : Gatorade) et boissons énergisantes (ex. : Redbull). Les boissons pour sportifs ne contiennent pas de caféine, mais plutôt des électrolytes qui permettent de maintenir l'équilibre entre le sodium et le potassium présents dans le corps.

C'est une erreur que de croire que la caféine est sans danger. Elle peut occasionner plusieurs malaises tels que des tremblements, de l'agitation, de la déshydratation, des problèmes digestifs, ainsi que de l'anxiété et des perturbations du sommeil. Comme elles augmentent le rythme cardiaque et la tension artérielle, ces boissons sont incompatibles avec l'activité physique.

Les boissons énergisantes peuvent masquer les effets de l'alcool. Pour cette raison, la combinaison des deux est fortement déconseillée, tout comme l'association entre les boissons énergisantes et les médicaments.

Un peu d'informations sur la « peanut »

L'amphétamine, ou méthamphétamine, aussi surnommée « peanut », « speed », « peach », « bonbon », « pilule », est un stimulant majeur. En effet, cette drogue supprime la fatigue, provoque une sensation temporaire de bien-être intense et peut donner l'illusion d'être invincible. Il s'agit d'une substance accessible (quelques dollars pour un comprimé) qui procure des effets pouvant durer plusieurs heures.

Les effets négatifs de la prise d'amphétamines apparaissent assez rapidement. Certains signes sont à surveiller: anxiété, agitation, irritabilité, impulsivité, agressivité, excitation, tics nerveux, panique, perturbations de l'humeur (état dépressif) et grande fatigue.

Cette petite pilule ressemble à un médicament commercial, sans en avoir les qualités. Les ingrédients sont inconnus et variables d'un comprimé à l'autre. La pilule est souvent colorée et présente des logos connus des jeunes: Red Bull, Pepsi, Transformers, NHL, Puma, etc. Elle est produite dans des laboratoires clandestins souvent insalubres.

LES DÉPRESSEURS

Ils diminuent l'activité générale du cerveau et le niveau d'éveil. À faible dose, ils provoquent un sentiment de relaxation et de bien-être, rendant l'individu moins conscient de son environnement. Cette catégorie de substances comprend entre autres l'alcool et certains médicaments.

Le plus connu de tous: l'alcool

L'alcool est très accessible et accompagne plusieurs moments de la vie. Il occupe même une part importante de l'espace public grâce à la publicité et aux différents médias (ex. : séries télé, canaux sportifs, Internet). Il est souvent associé aux fêtes entre amis et aux célébrations familiales, ce qui contribue à en banaliser la consommation.

Bien que la dépendance à l'alcool soit plutôt rare à l'adolescence, il arrive qu'il soit consommé de façon inappropriée. Une grande quantité d'alcool absorbée en peu de temps peut comporter des risques physiques, en plus de diminuer la vigilance et de modifier le raisonnement. Ces effets favorisent la prise de mauvaises décisions.

Après quelques difficiles lendemains de veille, plusieurs adolescents vont hésiter à récidiver, mais l'éducation à la modération et l'exemple fourni par les parents restent des outils de prévention essentiels.

LES PERTURBATEURS

Ces substances qui troublent le cerveau sont aussi appelées « hallucinogènes ». En fait, elles modifient le fonctionnement cérébral, l'humeur, la perception, la pensée et l'état de conscience. Le cannabis fait partie de cette catégorie.

Le cannabis: ce n'est pas banal

Le cannabis, communément appelé le « pot », est la substance la plus utilisée, après l'alcool, par les jeunes et par les adultes. C'est une plante qui est principalement consommée par inhalation de fumée et que l'on retrouve sous forme de plante séchée (marijuana), de résine (haschich) ou d'huile. L'effet recherché est une sensation de joie, de légèreté et de détente. D'autres effets peuvent être observés, comme une modification de la perception visuelle et du temps ainsi qu'une réduction de la capacité de concentration. Ces effets indésirables ont un impact direct sur la vie scolaire de l'adolescent et sur ses capacités d'apprentissage. Une consommation fréquente peut entraîner des problèmes de mémoire, de concentration, des problèmes respiratoires et cardiaques, ainsi que la sensation d'avoir besoin de consommer (dépendance psychologique).

Le cannabis d'aujourd'hui a très peu en commun avec la plante cultivée dans les années 1970. Il est aujourd'hui plus puissant et est d'ailleurs aussi nocif pour la santé que le tabac, surtout pour le système respiratoire.

Il ne faut pas oublier que la possession et la vente de substances illicites sont interdites et que la loi s'applique dès l'âge de 12 ans.

-- TRUCS --

Si vous pensez que votre ado consomme, choisissez le moment et la façon de lui en parler.

- Attendez un moment où vous êtes tous les deux disponibles (qu'il n'est pas sous l'effet de substances et que vous n'êtes pas rempli par l'émotion).
- Exprimez votre inquiétude, sans juger, ni critiquer.
- Acceptez les silences; ce sont de bons moments de réflexion.
- Cherchez à comprendre les raisons qui l'amènent à consommer et tentez de voir avec lui s'il existe des moyens sains de remplacer sa consommation. Vous pouvez le remercier de se confier à vous.
- Rappelez les règles et les limites convenues ainsi que vos attentes. Vous pouvez même négocier un contrat avec lui. Voilà une occasion de dialoguer sur les effets de sa consommation, les risques qui y sont associés et les raisons pour lesquelles il consomme. S'il est plus vieux, vous pouvez chercher des solutions avec lui tout en lui laissant la responsabilité de les appliquer.



Soyez le premier à aborder le sujet calmement. Il est possible que votre jeune ne souhaite pas en parler sur le moment, mais l'important est de vous montrer disponible et ouvert.

Autres comportements à surveiller

Les outils, tels que le cellulaire, les tablettes et les ordinateurs, devraient d'abord être des moyens de divertissement et de communication. Toutefois, ils ouvrent aussi la porte à certaines difficultés personnelles, familiales et sociales importantes. Comme parent, il est important de ne pas banaliser leur influence et d'enseigner aux adolescents à les utiliser adéquatement. Au fond, ces objets ne constituent que des accessoires utilitaires qui doivent être mis au service de l'individu, et non l'inverse.

Chez la majorité des jeunes, l'usage d'équipements électroniques restera une activité ludique, sans conséquence. Ils s'y adonnent d'abord pour le plaisir, l'évasion du quotidien ou la recherche de sensations. Pour certains, le plaisir peut par contre se transformer en usage problématique. Lorsqu'un sentiment de détresse et diverses difficultés arrivent dans leur vie, on peut parler alors de cyberdépendance.

En tant que parent, quelle est votre relation aux nouvelles technologies? Quelle place prennent-elles dans votre vie d'adulte?

Pour la majorité des jeunes, l'utilisation du virtuel est récréative même si le nombre d'heures consacré peut sembler énorme pour les adultes. Vous pouvez explorer certaines questions avec votre ado afin de voir si l'usage qu'il fait du virtuel devient problématique:

- Mon jeune est-il plus irritable ou d'humeur plus dépressive lorsqu'il n'a pas accès au monde virtuel?
- Est-ce qu'il réduit ses autres passe-temps ou ses divertissements pour le virtuel?
- Est-ce qu'il ment à propos du temps qu'il y passe?
- Ses résultats scolaires ont-ils chuté?
- Passe-t-il moins de temps avec ses amis?
- A-t-il tendance à s'isoler, davantage qu'à son habitude?

-- TRUCS --

- Questionnez votre adolescent sur son utilisation du monde en ligne. Avec qui discute-t-il? A-t-il déjà entendu parler de situations problématiques vécues par d'autres jeunes? Qu'aurait-il fait dans leur situation?
- Planifiez des moments «déconnectés» pour toute la famille. Pendant quelques heures, une journée ou plus. Tous les membres de la famille en profitent pour faire des activités «hors ligne».
- Vous pouvez interdire à votre jeune de posséder un cellulaire. Si cela semble trop radical pour certains, il est possible de limiter son utilisation en le laissant à la maison lors des périodes de classe et en s'opposant à son usage pendant les repas et les activités familiales.
- Les réseaux sociaux peuvent être supervisés de différentes façons: avoir une discussion sur l'utilisation des différentes applications, connaître les mots de passe, être ami avec votre ado sur les réseaux sociaux, etc.
- Renseignez-vous sur les options de contrôle parental de votre connexion Internet, les appareils électroniques et les ordinateurs. Vous pouvez limiter le temps passé sur ces appareils.
- Limitez ou éliminez les jeux de hasard et d'argent à la maison. Pourquoi ne pas les remplacer par d'autres activités familiales?
- Discutez des conséquences possibles des jeux d'argent: la loterie ou les jeux en ligne sont créés pour que les fabricants et les promoteurs s'enrichissent. Il est utile d'expliquer que l'on perd toujours plus que l'on gagne.

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE MAISON DES JEUNES DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web pour connaître les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien «Nous joindre» de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale ciusscn.ca</p>	<p>CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE QUÉBEC (CIUSSS de la Capitale-Nationale)</p> <p>Services pour l'entourage</p> <p>418 663-5008</p>
	<p>CENTRE LE PASSAGE</p> <p>Aide aux proches des personnes vivant une ou des dépendances</p> <p>418 527-0916 centrelepassage.org</p>	<p>VISION D'ESPOIR DE SOBRIÉTÉ</p> <p>Entraide pour les parents d'adolescents</p> <p>418 435-2332</p>	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050 entraideparents.com</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>LIGNE J'ARRÊTE</p> <p>Aide pour arrêter de fumer</p> <p>1 866 527-7383</p> <p>lundi au vendredi, de 8 h à 21 h</p>	<p>DROGUES: AIDE ET RÉFÉRENCE</p> <p>(alcool et autres drogues)</p> <p>1 800 265-2626</p>	<p>JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE</p> <p>1 800 461-0140 jeu-aidereference.qc.ca</p>
	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24 h/7 jours</p>		
POUR OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE	<p>TOXQUÉBEC</p> <p>Informations sur toutes les questions reliées à l'alcool, aux drogues, aux médicaments psychoactifs et au jeu</p> <p>toxquebec.com</p>	<p>APTE PARENTS</p> <p>Prévention de la toxicomanie chez les jeunes – mises en situation et réflexion pour les parents</p> <p>apte.ca/parents</p>	<p>ÉDUCALOI</p> <p>Nombreuses lois expliquées simplement</p> <p>educaloi.qc.ca</p>
	<p>LIGNE J'ARRÊTE</p> <p>Site interactif pour se libérer du tabac et fiches d'information (ados et adultes)</p> <p>jarrete.qc.ca</p>	<p>CYBERDEPENDANCE.CA</p> <p>Informations sur les différents usages problématiques et pistes de solution</p> <p>cyberdependance.ca</p>	
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>BROCHURE «LA DROGUE... SI ON EN PARLAIT»</p> <p>(MSSS, 2001)</p>	<p>DROGUES: SAVOIR PLUS, RISQUER MOINS</p> <p>(Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014)</p>	<p>LES ENFANTS ET LES DROGUES: GUIDE DE PRÉVENTION POUR LES PARENTS</p> <p>(Services et Gendarmerie royale du Canada, Alberta Health, 2008)</p>

Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.

VIOLENCE ET INTIMIDATION

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Est-ce un simple conflit ou quelque chose de plus grave ?
- ? Comment l'aider à réagir face aux moqueries des autres jeunes ?

Intimidation

La violence et l'intimidation entre jeunes, à l'école ou ailleurs, est une réalité qui inquiète plusieurs parents. Que votre jeune soit la cible, le témoin ou l'auteur d'intimidation ou de violence, vous pouvez avoir un sentiment d'impuissance et de frustration devant la situation.

L'intimidation peut-elle être un simple conflit entre jeunes ? Malheureusement, non et il faut distinguer les deux.

La violence de tout genre, à l'école ou ailleurs, est inacceptable. Il est important que ce message soit transmis aux jeunes. Chacun a le droit d'être protégé et a le devoir de protéger les autres.

- **Le conflit** est un désaccord ou une mésentente entre deux ou plusieurs personnes qui ne partagent pas le même point de vue ou parce que leurs intérêts s'opposent. Ils font partie de la vie et sont des occasions d'apprendre qui peuvent se régler par la négociation entre les personnes concernées ou par la médiation avec l'aide d'une autre personne. Des suggestions sont faites dans la section « Prendre soin de soi ».
- **L'intimidation** est une agression. Elle regroupe un ensemble de comportements violents répétitifs ciblant une ou plusieurs personnes. Ces actes sont commis volontairement et ne sont pas des accidents.

Intimidation	67
Violence dans les relations amoureuses	73
Échange de matériel à caractère sexuel sur Internet	75
Agression à caractère sexuel	77
Mon rôle en tant que parent	78
Comment réagir si ça arrive ?	78
Ressources	81

Les actes d'intimidation peuvent aussi être faits à l'aide de nouvelles technologies (texto, Internet, médias sociaux, etc.). Même si la plupart des échanges en ligne sont positifs, certains jeunes s'en servent pour intimider les autres (cyberintimidation).

VOICI QUELQUES EXEMPLES DES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE :

- **Physique**
Force physique pour faire mal ou blesser l'autre. C'est la forme de violence la plus visible. Ce peut être : lancer un objet, pousser, tirer les cheveux.
- **Verbale**
Cris, hurlements ou un ton de voix moqueur pour menacer, insulter, critiquer, blâmer l'autre.
- **Psychologique**
Attaque à la valeur personnelle de l'autre, à son estime de soi, en la dénigrant à travers des regards, des attitudes. Ce peut être : propager des rumeurs, humilier ou rejeter, faire des menaces de suicide, etc.
- **Économique**
Contrôler l'argent ou les biens de l'autre en décidant de ses dépenses, en vendant ses choses, en l'obligeant à acheter des choses, etc.
- **Sexuelle**
Forcer une personne à participer à une activité sexuelle sans son consentement, par exemple dénigrer les « performances sexuelles » de l'autre, l'obliger à embrasser ou à regarder du matériel pornographique. (Voir la section « Agression à caractère sexuel » pour obtenir plus de détails).

VOICI QUELQUES CIBLES DES COMPORTEMENTS OU PAROLES D'INTIMIDATION :

- Le genre (ce qui est socialement perçu comme féminin ou masculin (ex. : tu pleures comme une fille))
- L'apparence physique
- Le racisme
- L'orientation sexuelle
- La religion
- La couleur de la peau
- Le handicap physique ou intellectuel

En tant que parent, vous pouvez prévenir cette violence en respectant les différences dans vos paroles et dans vos gestes. Place à la diversité !

Tu nous présentes ton ami ?



Vous pouvez prévenir la violence en respectant les différences dans vos paroles et dans vos gestes. Place à la diversité !

SI VOUS OBSERVEZ DES CHANGEMENTS...

CHEZ L'ADO QUI EST CIBLÉ

- Est-ce qu'il semble triste, malheureux, facilement irritable ?
- Est-ce qu'il a soudainement perdu de l'intérêt pour des activités qu'il aimait ?
- Est-ce qu'il a peur de visiter certains endroits comme l'école, le centre commercial ou le parc ?
- A-t-il cessé brusquement d'aller sur Internet ?
- Ses résultats scolaires ont-ils chuté sans explication ?
- Est-ce qu'il vous dit souvent qu'il se sent malade, qu'il n'a pas envie d'aller à l'école ?
- A-t-il des pensées suicidaires, des envies de fuir ou de décrocher ?

Ces signes pourraient aussi indiquer d'autres difficultés. Il faut donc tenter de recueillir le plus d'informations possible avant de conclure que le jeune est la cible d'intimidation.

CHEZ L'ADO QUI INTIMIDE

- Est-ce qu'il a de la difficulté à communiquer correctement ?
- Est-ce qu'il a de la difficulté à gérer ses émotions ?
- Est-ce qu'il perçoit des conflits là où il n'y en a pas ?
- Est-ce qu'il croit que la violence est une bonne façon de gérer un conflit ?
- Est-ce qu'il se donne une fausse image d'assurance et de confiance ?
- Est-ce qu'il éprouve peu de remords ?
- A-t-il besoin de dominer les autres ?
- Est-ce qu'il vit lui-même de l'intimidation ?

Les jeunes qui intimident agissent rarement seuls. Ils le font parfois avec l'aide de complices et assurément devant des témoins.

Sachez que toutes les écoles ont des mesures concrètes pour lutter contre la violence et l'intimidation et qu'une personne responsable est nommée dans chaque école.

-- TRUCS --

Si vous apprenez que **votre jeune est victime d'intimidation**, votre calme, votre écoute et votre réconfort sont ce dont il a le plus besoin dans un premier temps.

- **Agir rapidement est essentiel.**
Vous pouvez intervenir de plusieurs façons :
 - Montrez que vous êtes avec lui et que vous allez l'aider à trouver une solution.
 - Encouragez-le à dénoncer son ou ses agresseurs et indiquez-lui qu'il n'y a rien de mal à le faire et qu'il faut du courage pour y arriver.
 - Si votre jeune ne se sent pas prêt à dénoncer, démontrez-lui tout de même votre appui et tentez de suivre son rythme.
 - Parlez à son enseignant ou à tout intervenant qui peut être au fait de la situation et qui peut aider votre jeune à la régler.
 - Si votre jeune ressent un besoin de vengeance, discutez avec lui des impacts négatifs de tels gestes et mentionnez-lui que ces gestes pourraient se retourner contre lui.
 - Encouragez-le à s'entourer d'amis sur lesquels il peut compter. En groupe, il risque moins de se faire intimider.
 - **Si vous jugez que la sécurité de votre enfant est menacée ou qu'il est victime d'un acte criminel** (harcèlement, agression sexuelle, menaces, etc.), prévenez la police. C'est un recours qui vous appartient, peu importe les interventions faites à l'école pour contrer l'intimidation.
- S'il est victime de messages haineux, dégradants ou de harcèlement **sur Internet**, ces étapes sont recommandées. Votre ado doit :
 1. Quitter immédiatement l'environnement ou l'activité en ligne.
 2. Bloquer les courriels ou la messagerie instantanée avec la personne qui harcèle constamment et ne jamais lui répondre.
 3. Sauvegarder (ou imprimer) tout message de harcèlement et le remettre à un adulte (ce dernier pourra le faire parvenir au fournisseur Internet qui pourra en déterminer la source).
 4. Dénoncer et en parler à une personne de confiance ; s'il y a menace, alerter également les policiers.

Vous pouvez aussi agir pour **aider votre jeune à cesser de faire des gestes de violence** ou d'intimidation. Vous pouvez lui démontrer qu'il peut compter sur votre soutien tout en lui faisant comprendre la gravité de ses actes.

- *Restez calme et ouvert à ce qu'il aimerait vous dire : quelle est son explication du ou des gestes commis ?*
- *Dites-lui que vous prenez la situation très au sérieux.*
- *Expliquez-lui la gravité et les conséquences de ses actes ou de ses paroles.*
- *Imposez-lui une conséquence que vous jugez adaptée à la situation. Un geste de réparation pourrait être déterminé.*
- *Collaborez avec le personnel de l'école afin de régler rapidement la situation. Vous pouvez prendre rendez-vous avec la direction de l'école au besoin.*
- *Voyez avec lui comment il peut exprimer sa colère sans faire de tort aux autres (ex. : sport, boxe)*
- *Discutez avec lui de tout exemple d'intimidation qu'il voit à la télévision, dans un film, dans un jeu vidéo ou dans la rue.*
- *Cherchez à savoir qui sont ses amis et comment ils passent leurs temps libres.*
- *Et si **votre jeune est témoin** ? Ses réactions peuvent encourager ou décourager l'agresseur. Tentez de l'amener à dénoncer. Encouragez-le à agir dans le but premier d'aider les victimes. Il fait partie de la solution ! Il aura cependant besoin d'être accompagné pour se protéger.*
 - *S'il se sent en sécurité, il peut prendre la défense de la victime et parler à la personne qui intimide.*
 - *Il peut également reconforter, soutenir et montrer à la victime qu'il n'est pas d'accord avec les actes d'intimidation.*
 - *S'il a peur d'agir directement, il peut avertir un adulte en qui il a confiance. Il peut également s'adresser directement à la direction de l'école.*

Violence dans les relations amoureuses

La violence amoureuse est une façon de contrôler et de dominer l'autre personne. Entre deux adolescents, tout comme pour des adultes, la violence n'apparaît pas toujours dès le début de la relation. Elle peut augmenter petit à petit, prendre plusieurs formes et être exercée autant par des garçons que par des filles.

VOICI QUELQUES FORMES DE VIOLENCE EN CONTEXTE AMOUREUX :

- La jalousie, qui est un manque de confiance. Ce n'est jamais une preuve d'amour.
- La dépendance affective, lorsque son propre bonheur dépend uniquement de l'autre. Ce n'est pas seulement le fait d'être toujours avec l'autre.
- Le contrôle des vêtements que l'autre porte, de ses déplacements, ses comportements.
- Le chantage sexuel, la manipulation affective.
- Le contrôle du temps passé avec les amis et la famille.

Il peut parfois être difficile de détecter la violence puisqu'elle peut prendre différentes formes au départ. Elle peut aussi, passer de la violence psychologique à la violence verbale et sexuelle, par exemple. Bien qu'il en existe plusieurs formes et divers degrés, il faut se rappeler qu'aucune forme de violence n'est acceptable. Elles sont toutes souffrantes.

Certains parents peuvent avoir l'impression que la violence dans les relations amoureuses est une réalité d'adultes. Bien qu'il soit très difficile d'établir des statistiques, cette réalité existe chez certains jeunes. L'une des explications à la violence chez les jeunes est que les adolescents en sont souvent à leur première expérience amoureuse et qu'il est difficile pour eux d'avoir des balises sur lesquelles s'appuyer. Ils ne peuvent pas comparer avec d'anciennes relations. Ils veulent parfois tout faire pour ne pas perdre l'autre, pour que cette première relation dure toute la vie. Les premières amours sont très significatives pour les jeunes et deviennent parfois idéalisées. Ceux-ci aimeraient devenir l'exception à notre époque où la séparation est fréquente.

Avec les médias sociaux et les appareils mobiles, la violence dans les relations amoureuses a pris un nouveau virage. Il semble plus facile de devenir contrôlant envers son partenaire lorsque celui-ci a un cellulaire et qu'il est possible de lui parler à tout moment. Certains adolescents utilisent ce prétexte afin de connaître tous les déplacements de leur partenaire. D'autres iront même jusqu'à demander à l'autre de se prendre en photo afin de confirmer qu'il est bien à l'endroit où il dit être.

QUELQUES SIGNES PEUVENT PERMETTRE À L'ENTOURAGE DE DÉCELER DES COMPORTEMENTS DE VIOLENCE DANS UN COUPLE

- Les victimes ont parfois tendance à s'isoler, à voir de moins en moins leurs amis et à s'éloigner de leur famille. En tant que parent, ce signe peut être vu comme un simple besoin de liberté, alors que ce n'est pas nécessairement le cas.
- Certains jeunes peuvent devenir irrités lorsque l'entourage essaie d'ouvrir une discussion sur leur relation de couple.
- Les ados veulent fréquemment protéger l'autre, ne veulent pas parler négativement de l'autre et se culpabilisent eux-mêmes.
- Certains iront jusqu'à éviter de présenter leur partenaire à leur famille.

Tel que nous l'avons mentionné dans la première section de ce guide, il est important d'être authentique et honnête envers votre jeune. Si vous vous inquiétez pour lui, il sera plus pertinent de lui en parler directement plutôt que de faire votre propre enquête.

-- TRUCS --

- *Demeurez ouvert et sensible aux différences dans le caractère de votre jeune peut vous aider à sentir s'il vit des difficultés.*
- *Intéressez-vous à lui, à ses amis, à ses amours pour vous permettre de mieux connaître votre ado, mais aussi de pouvoir être alerte pour mieux détecter les mauvaises influences qui pourraient l'entourer.*
- *Considérant que le parent est le principal modèle, il faut garder en tête que certains comportements de violence tolérés dans la famille peuvent influencer négativement un jeune.*

- *En laissant votre jeune avoir ses propres préférences et en écoutant ses besoins, vous lui apprendrez qu'il a le droit d'être une personne à part entière et l'encouragerez à s'affirmer dans ce qu'il veut et ne veut pas.*

Si vous avez des inquiétudes par rapport au fait que votre jeune pourrait vivre de la violence :

- *Intéressez-vous à lui et à sa relation amoureuse. Questionnez-le ouvertement.*
- *Mentionnez votre inquiétude, ce qui permet d'ouvrir une discussion.*
- *Demandez à rencontrer le partenaire.*
- *En ayant une approche calme et graduelle, vous dites à votre jeune que vos demandes ne sont pas menaçantes, ce qui lui permettra sûrement de s'ouvrir à vous plus facilement.*



Échange de matériel à caractère sexuel sur Internet

Le caractère anonyme d'Internet fait que certains jeunes se sentent plus libres de faire ce qu'ils n'oseraient pas faire en personne. Il n'est pas rare d'entendre parler d'échanges de sextos, de photos et de vidéos sexuels.

Sachez que ces phénomènes peuvent se produire à partir d'un ordinateur, mais qu'ils sont plus souvent présents sur les téléphones intelligents et autres appareils électroniques ayant une connexion à Internet. Dès qu'une connexion à Internet est présente, il est possible d'envoyer et de recevoir des

messages, des photos et des vidéos. Les appareils musicaux de type iPod doivent aussi être considérés.

Plusieurs parents de jeunes ados choisissent d'interdire Facebook ou de laisser le choix d'avoir un compte, mais en se réservant le droit d'avoir les codes d'accès.

Différentes techniques pour aborder les jeunes sur Internet sont utilisées par des inconnus. Certaines de ces stratégies peuvent être de prétendre être un ado, un photographe d'expérience, le représentant

d'une compagnie à la recherche d'un modèle. Sensibiliser votre jeune à ces tactiques est un bon point de départ!

Cependant, les échanges de matériel sexuel se font le plus dans un contexte amoureux ou de séduction. Généralement, les photos qui se retrouvent sur le Web ont été prises dans ce contexte. Elles peuvent ensuite être utilisées contre l'autre, par exemple, lors d'une rupture.

MON JEUNE EST-IL PROTÉGÉ PAR LA LOI ?

Sur le plan légal, le fait d'avoir une photo d'une personne mineure qui suggère une sexualité ou qui est explicite devient de la possession de pornographie juvénile, même si c'est un autre mineur qui l'a en sa possession. De plus, le fait de partager cette photo avec des amis est considéré comme de la distribution de pornographie juvénile.

-- TRUCS --

- *Sensibilisez votre jeune au fait que tout ce qui est partagé et envoyé sur Internet laisse une trace et n'est jamais réellement effacé. L'anonymat n'y existe pas!*
- *Accompagnez votre jeune lors de ses premières explorations avec les technologies et les médias sociaux. D'ailleurs, si un âge légal a été établi concernant certains réseaux, comme Facebook (minimum 13 ans), il est important de le respecter.*
- *Aidez votre jeune à réaliser que l'échange de photos et de vidéos à caractère sexuel n'est pas nécessaire lorsque l'on veut séduire un partenaire. Quelle belle occasion de démarrer une discussion sur les premières relations amoureuses!*

Si votre jeune est victime d'un échange de photos à caractère sexuel :

- *La première étape est certainement de sécuriser votre ado et de lui confirmer que vous l'accompagnerez dans toutes les démarches nécessaires.*
- *Si vous désirez savoir ce qui s'est passé, il est déconseillé de demander à votre jeune de voir la photo ou la vidéo; cela est inutile et ne pourrait qu'augmenter son malaise.*

- *Il existe des professionnels qui peuvent vous accompagner dans toutes les étapes du processus. Vous pouvez faire confiance aux policiers qui sont formés pour intervenir dans ce genre de situation.*
- *Les policiers pourraient aussi être en mesure de faire cesser la circulation du matériel sur Internet.*

Agression à caractère sexuel

Pour le développement des jeunes, il est souhaitable d'aborder la sexualité de façon positive en premier lieu. En deuxième lieu, vous pouvez discuter des thèmes des agressions sexuelles ou des ITSS, par exemple, qui sont plus inquiétants.

Une agression sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée. Dans certains cas, il peut inclure une manipulation affective ou du chantage.

Au Québec, une femme sur cinq et un homme sur dix déclarent avoir vécu une agression sexuelle avant l'âge de 18 ans. Chez les jeunes, l'agresseur est connu dans 86% des cas. Les agressions sexuelles sont

plus souvent commises à l'intérieur du milieu familial, mais peuvent survenir à l'extérieur (milieu sportif, adulte en situation d'autorité, etc.)

La grande majorité des victimes d'agression sexuelle n'en parleront pas avant l'âge adulte. C'est vrai surtout lorsque l'agresseur est une personne qu'elle connaît.

Il est souvent difficile pour un jeune d'en parler. Il peut craindre les réactions négatives de l'agresseur, il peut être victime de chantage, il peut ressentir de la honte et de la culpabilité. Il faut savoir que la victime ne réalise pas toujours qu'elle a subi une agression sexuelle. Elle peut aussi aimer son agresseur et se sentir aimée par celui-ci.

La probabilité qu'un jeune brise le silence peut dépendre du comportement de son entourage. Cette probabilité augmentera si le jeune croit que son entourage a la capacité à gérer des informations aussi délicates.

Mon rôle en tant que parent

Votre rôle est toujours essentiel, autant au moment de prévenir les agressions qu'après les faits. La responsabilité de prévenir les agressions revient à l'ensemble des adultes entourant les jeunes, dont les parents, l'école, la maison des jeunes, etc. Informez-le du phénomène, mais surtout misez sur ses forces et sur sa capacité à aller chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance. Il sera beaucoup plus utile pour votre jeune de savoir comment réagir dans une telle situation que de connaître toutes les statistiques sur le sujet.

Comment réagir si ça arrive ?

En tant qu'adulte, si vous avez des inquiétudes quant au développement et à la sécurité d'un jeune, vous devez communiquer avec la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) au 1 800 463-4834.

Même s'il est difficile de se faire à l'idée qu'un jeune puisse avoir à dévoiler une agression sexuelle, il est important de savoir réagir à cette éventualité.

Un dévoilement peut s'étaler sur plusieurs jours, mois ou années. Les informations peuvent être données par bribes ou de façon accidentelle, ce qui peut rendre difficile l'interprétation des confidences. Si

le jeune est interrompu par une réaction négative, il pourrait cesser de parler. Il faut savoir que les fausses déclarations d'agression sexuelle faites par des jeunes sont très rares.

LORS D'UNE CONFIDENCE, ASSUREZ-VOUS DE :

- Prenez le temps d'écouter votre jeune.
- Dites-lui que vous le croyez et expliquez-lui qu'il n'est pas responsable de ce qui lui arrive.
- Évitez de vouloir tout connaître en détails, ce qui pourrait rendre votre jeune mal à l'aise.
- Évitez de lui poser des questions suggestives afin de ne pas influencer ses propos.
- Même si cela est difficile, évitez les réactions fortes et la crise.
- Ne promettez pas de garder le secret. Dites que vous devez en parler à des personnes qui s'occupent de la sécurité des jeunes.
- **Signalez sans délai la situation à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) ou au service de police.**



Si votre jeune vit une situation d'intimidation, votre calme, votre écoute et votre réconfort sont ce dont il a le plus besoin dans un premier temps.

-- TRUCS --

- Montrez-vous comme un modèle positif en parlant de relations égalitaires : faites la promotion de valeurs de respect des autres, d'empathie et d'égalité homme/femme.
- Même si une telle situation peut amener des émotions difficiles à gérer, tentez de garder votre calme et de vous sentir en contrôle, ce qui aidera à demeurer un pilier pour votre jeune.
- Il est normal que le thème de l'agression sexuelle vous fasse vivre une tonne d'émotions. Si votre jeune est confronté de plus près par cette réalité, vous pouvez aller chercher de l'aide pour vous-même. Ceci vous permettra de discuter de vos propres sentiments en tant que parent et d'être plus présent pour votre ado.

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web pour connaître les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien « Nous joindre » de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale</p> <p>ciusscn.ca</p>	<p>ENTRAIDE JEUNESSE</p> <p>Groupes d'entraide, services-conseil et jumelage</p> <p>418 649-9705</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>S.O.S. VIOLENCE CONJUGALE</p> <p>1 800 363-9010</p>	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24 h/7 jours</p>	<p>LIGNE AGRRESSIONS SEXUELLES</p> <p>Écoute, soutien et références</p> <p>1 888 933-9007 24 h/7 jours</p>
	<p>CALACS VIOL SECOURS</p> <p>Écoute, accompagnement, thérapie</p> <p>418 522-2120</p>		
POUR OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE	<p>CENTRALE CANADIENNE DE SIGNALEMENT DES CAS D'EXPLOITATION SEXUELLE D'ENFANTS SUR INTERNET</p> <p>cyberaide.ca</p>	<p>ÉTAPES POUR FAIRE RETIRER UNE PHOTO D'UN MÉDIA INTERNET</p> <p>aidezmoisvp.ca</p>	
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>BULLETINS D'INFORMATION POUR LES PARENTS DU PROJET MOSAÏK « LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES À L'ADOLESCENCE »</p> <p>publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001152/</p>	<p>VIVE LA VIE... EN FAMILLE - VOLUME 8 - À L'AIDE! IL Y A DE L'INTIMIDATION À MON ÉCOLE - L'INTIMIDATION CHEZ LES JEUNES EXPLIQUÉE AUX PARENTS</p> <p><i>(Nadia Gagnier, 2012)</i></p>	<p>BROCHURE DE LA CENTRALE CANADIENNE DE SIGNALEMENT DES CAS D'EXPLOITATION SEXUELLE D'ENFANTS SUR INTERNET « LES ABUS PÉDOSEXUELS, ÇA VOUS CONCERNE »</p> <p>cyberaide.ca</p>

Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.

Être bien dans sa tête et dans sa peau, ça s'apprend	83
Résolution de problème en prenant soin de soi	84
Prendre le temps de s'arrêter pour réduire le stress	86
La peine d'amour	86
Les inquiétudes au sujet de son poids	87
Ressources	91

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Que faire pour aider mon ado à gérer son stress?
- ? Est-ce que je peux l'empêcher de souffrir d'une peine d'amour?
- ? Mon ado s'isole, à quel moment dois-je m'inquiéter?

Être bien dans sa tête et dans sa peau, ça s'apprend

Vous et votre adolescent traversez une période de petits et de grands changements à plusieurs égards. Chacun de ces changements peut vous déboussoler et provoquer un déséquilibre. La santé psychologique ou la santé mentale, c'est exactement cela: tenter de maintenir une harmonie entre les différentes facettes de sa vie. Cet équilibre étant unique pour chacun, l'adolescence permet d'apprendre à le trouver, à prendre soin de soi, à s'écouter et à développer ses propres trucs. Ces apprentissages permettent de se préparer à vivre les peines, les doutes et les peurs qui peuvent se présenter tout au long de la vie.

PLUSIEURS ÉLÉMENTS AIDENT À GARDER L'ÉQUILIBRE ET À SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE:

- Bonne estime de soi
- Réussite scolaire
- Rire de soi, dédramatiser
- Compétences sociales
- Soutien parental
- Qualité de la relation avec les parents
- Bonne communication dans la famille

COMME PARENT, VOUS AVEZ LE POUVOIR D'AIDER VOTRE JEUNE À AMÉLIORER SON ESTIME PERSONNELLE.

- Aidez-le à se fixer des objectifs réalistes qu'il pourra atteindre un à la fois.
- N'hésitez pas à le faire participer aux tâches de la maison : il apprendra qu'il peut accomplir plein de choses par lui-même.
- Laissez-lui une certaine liberté dans ses choix (ex. : l'aider à gérer son argent de poche).
- Aidez-le à prendre du recul sur les situations et à voir le positif dans les difficultés qu'il vit : chaque occasion est un apprentissage.
- Montrez-lui l'exemple en n'étant pas trop sévère envers vous-même.
- Vous pouvez faire un bilan avec lui chaque semaine pour l'aider à trouver ce qui a été positif, quels ont été ses forces et ses défis relevés.

Résolution de problème en prenant soin de soi

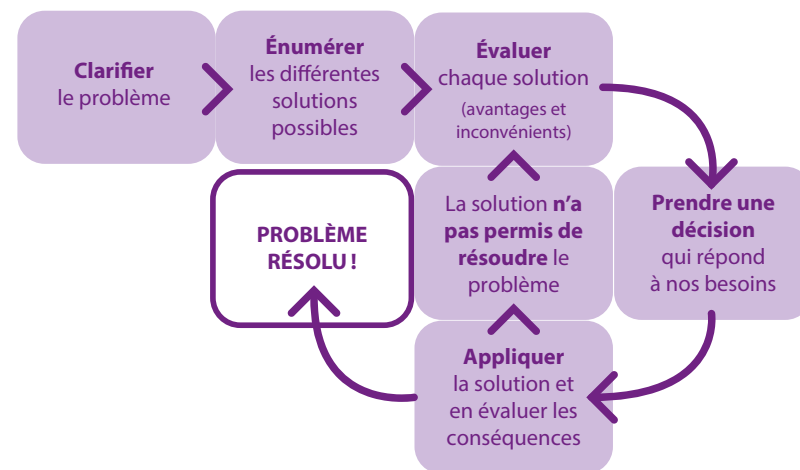
En tant que parents, votre façon de surmonter les différents défis quotidiens influencera votre adolescent. C'est en regardant les autres qu'il apprend à gérer ses propres situations. Tout le monde vit des moments de stress qui peuvent parfois être stimulants ou encore inquiétants. Lorsque



Les moments de stress que vous vivez sont également ressentis par votre jeune.

l'on se sent dépassé, que l'on ne voit pas de solution ou que celles essayées ne fonctionnent pas, il peut être nécessaire de prendre une pause. Vous prenez ainsi soin de vous. Vous refaites votre réserve d'énergie.

Les moments de stress que vous vivez sont également ressentis par votre jeune. Même s'il ne vit pas directement la cause du stress (tensions au travail, difficultés financières, fatigue, séparation, etc.), il est sensible à vos émotions. Votre adolescent vit aussi des moments de stress dans sa vie et c'est alors que votre soutien et votre présence deviennent essentiels. Cela permet de calmer certaines situations. Il peut apprendre à vos côtés à s'arrêter, à analyser ce qui se passe et à tenter d'y trouver des solutions. Ces quelques étapes peuvent être utiles, autant pour vous que pour lui :



Clarifier le problème signifie aider votre ado à identifier les faits, le déclencheur et les émotions qu'il a ressenties. En quoi cette situation est-elle un problème ? Quel est le malaise ? Ce temps de recul permettra d'identifier les solutions possibles, de les évaluer et de prendre une décision. Plusieurs petites actions peuvent être accomplies pour changer la situation. Cela permet à votre jeune de sentir rapidement qu'il a le pouvoir d'apporter un changement. Lorsque le problème est résolu, vos encouragements et vos félicitations augmenteront sa confiance de réussir une prochaine fois.

Pour toute personne, faire un choix est un apprentissage. Le sentiment d'avoir pris une bonne décision pour soi devient une source de bien-être qui augmente la confiance en soi.

Se tromper et prendre une mauvaise décision peut aussi être une source d'apprentissage qui permet de mieux comprendre les conséquences de ses choix.

Prendre le temps de s'arrêter pour réduire le stress

Des études confirment de plus en plus les bienfaits de vivre le moment présent. Certains parlent de pleine conscience, de moments de réflexion ou de temps pour soi. Ces moments vécus à la maison, dans la nature ou dans un autre endroit contribuent au bien-être des jeunes et des parents. Par exemple, lorsqu'on porte attention à la respiration, en laissant passer les idées, les émotions et les images qui arrivent, on devient pleinement conscient du moment présent. Par la suite, des situations de vie peuvent être perçues différemment, des informations nouvelles peuvent apparaître et permettre de trouver des solutions inattendues. Des périodes régulières de 5 à 10 minutes de méditation ou d'une autre technique permettant un temps d'arrêt contribuent à atténuer les symptômes d'anxiété. Il est possible de trouver de courtes vidéos en ligne qui présentent ces techniques à faire pour soi ou avec les jeunes.

La peine d'amour

Montrez-vous disponible, compréhensif, sans rien bousculer. Le temps est bien souvent l'un des meilleurs remèdes.

Avoir une bonne santé mentale ne veut pas dire «pas de peine, pas de colère, pas de peur». Les adolescents sont en plein bouillonnement d'émotions. Ils en ont besoin pour avancer, se développer et apprendre. Il n'y a pas de petite peine ou de stress ordinaire. Il est important de ne jamais

banaliser les émotions vécues par votre adolescent. La peine d'amour est un des défis de l'adolescence que certains vivront. Même les relations de courte durée ont la capacité de provoquer de grandes peines... souvenez-vous de

votre première peine d'amour! La plupart des jeunes trouveront le réconfort et l'aide dont ils ont besoin auprès de leurs amis, mais la présence des parents reste importante. Tentez de l'écouter, aidez-le à trouver les mots pour expliquer sa peine, permettez-lui de pleurer et tentez de le rassurer. Il est possible qu'il soit plus discret, moins bavard, mais offrez-lui votre temps et proposez des activités spéciales. Un appel à une ligne d'écoute ou la présence d'un adulte significatif peuvent aussi être des sources de réconfort.

Est-ce que la situation est plus facile pour le jeune qui souhaite mettre fin à une relation? Pas toujours. Provoquer une rupture peut aussi rendre triste, pour soi, pour l'autre ou pour cette relation qui n'existe plus. Vous pouvez aider votre jeune à dire comment il se sent et à trouver le meilleur moyen d'annoncer la rupture. La clé est de le faire dans le respect de soi et de l'autre en formulant une explication sincère, ce qui peut aider à rendre la situation moins douloureuse.

Les inquiétudes au sujet de son poids

Un autre défi important à l'adolescence est l'acceptation de son corps qui se transforme, qui quitte l'enfance pour devenir adulte. Au-delà de l'apparence physique que le jeune souhaite avoir, l'image corporelle se définit comme la perception de son propre corps. Cela inclut aussi l'idée que l'on se fait de ce que les autres perçoivent de nous. Cette représentation peut évoluer dans le temps et être différente du reflet du miroir.

Plus de la moitié des élèves du secondaire sont satisfaits de leur apparence.

Dans notre société, l'apparence est souvent au cœur de nos préoccupations. Il n'est pas rare d'entendre des commentaires sur le poids. Nous devons savoir que des commentaires sur notre poids ou celui des autres peuvent faire naître des préoccupations chez nos jeunes à l'égard de leur propre poids. Cela peut nuire à leur santé ainsi qu'à leur bien-être. La bonne nouvelle, c'est qu'en tant que parents, nous pouvons agir pour que notre jeune développe une relation saine avec son corps.

LE RÔLE DES PARENTS EST ICI AUSSI TRÈS IMPORTANT!

- Tentez de faire ressortir positivement le côté unique de votre jeune : En quoi est-il différent des autres? Qu'est-ce qui fait son unicité et lui donne une beauté qui lui est propre?
- Soyez ouvert à la discussion et ne banalisez pas les préoccupations de votre jeune.
- Expliquez-lui les changements normaux que son corps subit à l'adolescence et aidez-le en partageant avec lui votre propre expérience en tant qu'adolescent.

Certains utilisent divers moyens pour atteindre les «standards» de minceur. Un exemple bien connu est celui des régimes amaigrissants souvent basés sur la restriction ou sur le contrôle alimentaire. Ces régimes ne sont pas

En tant que parent, quelle est votre relation avec la nourriture? Avez-vous des interdits? Faites-vous des commentaires sur votre poids ou sur celui des autres?

efficaces et peuvent avoir des conséquences négatives pour la santé. Un des principaux messages à transmettre aux jeunes est que le corps idéal n'existe pas. Chacun a un corps unique et un rythme de croissance qui lui est propre. Le plaisir de bouger, de manger et d'être bien dans sa peau devrait tenir une place de choix dans le quotidien de votre jeune et de votre famille.

SOYEZ POSITIF ENVERS VOUS-MÊME ET À L'ÉGARD DE VOTRE SILHOUETTE. VISEZ LE PLAISIR ET LA SANTÉ ET NON LA GESTION DU POIDS. ADOPTEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE:

- Alimentation variée et équilibrée;
- Respect des signaux de faim et de satiété;
- Activité physique pratiquée pour le plaisir.

QUAND ÇA NE VA PLUS...

Certains signes peuvent vous aider à identifier des problèmes plus grands. La liste suivante contient plusieurs éléments qui ne sont pas tous du même degré d'urgence. Soyez attentif si votre ado présente certains de ces signes¹ :

- Ne se fait pas d'amis;
- Passe trop de temps seul ou en passe de plus en plus seul;
- Change subitement d'amis;
- Change ses habitudes de sortie;
- Réagit fréquemment en se refermant, en étant agressif ou méfiant;
- Semble avoir peur de quelque chose et est plus nerveux que d'habitude;
- Perd de l'intérêt pour ses activités favorites, plus rien ne semble le stimuler ou l'intéresser;
- A soudainement de mauvais résultats scolaires;
- Dit qu'il veut arrêter l'école ou refuse d'y aller;
- Possède des biens ou de l'argent de source inconnue;
- Perd des objets de valeur;
- A souvent besoin d'argent;
- Demeure irritable, colérique, de mauvaise humeur ou triste pendant plusieurs jours;
- Tente à tout prix de maigrir;
- Se blesse volontairement;
- Parle de la mort, du suicide, dit ne plus avoir envie de vivre.

¹ De nombreux extraits de cette section sont tirés du livre *Un double saut non périlleux! Le début de l'adolescence et de l'école secondaire*, d'Ayotte et collaborateurs (2002).



Installez un espace de discussion,
un lieu, un code secret qui vous permet
de savoir qu'il a besoin de votre écoute.

Il se peut que ces changements de comportement vous inquiètent ou vous irritent et que vous ne compreniez pas pourquoi votre adolescent agit de la sorte. Il est possible que cela vous mette en colère contre lui. Tentez de prendre du recul et de voir s'il a besoin d'une aide particulière pour se sortir de sa détresse.

-- TRUCS --

- *Discutez avec votre ado de ce que signifie «prendre soin de sa santé psychologique». Ses réponses pourraient vous surprendre!*
- *Installez un espace de discussion, un lieu, un code secret qui vous permet de savoir qu'il a besoin de votre écoute.*
- *Prenez les devants et posez les vraies questions, sans tenter d'obtenir des réponses de façon contournée.*
- *Profitez de différentes occasions lui permettant de voir le point de vue des autres, de partager ses opinions et de les confronter aux opinions différentes. Cela l'amènera à accepter les différences, à les comprendre et à lui permettre de s'affirmer.*
- *Valorisez toutes les facettes de votre jeune et ses réussites. La répétition de commentaires sur le plan physique, mêmes s'ils sont positifs, envoie le message que seul leur corps a de la valeur.*
- *En mettant de l'avant les différences de chacun, il est beaucoup plus facile de s'accepter tel que l'on est plutôt que de viser à devenir ce que nous ne sommes pas.*

Si vous pensez que votre jeune a besoin d'aide:

- *Il est parfois difficile de trouver les mots. Voici une suggestion : « Je ne sais pas ce qui t'arrive et je sens que tu ne veux pas ou que tu ne peux pas m'en parler. Te voir ainsi me bouleverse plus que tout ce que tu pourrais me dire. Si tu penses que quelqu'un d'autre pourrait t'aider, je peux t'aider à aller chercher ce soutien. Je refuse de te laisser seul là-dedans... »²*
- *Ayez une attitude positive à l'égard de sa demande d'aide. Cela aidera votre jeune à être favorable au fait de demander votre soutien.*
- *Certaines personnes peuvent vous aider à comprendre ce qui se passe. Des adultes significatifs, comme un enseignant ou un autre membre de la famille, peuvent avoir un autre point de vue sur la situation.*
- *Si vous êtes inquiets, vous pouvez vous-même consulter un professionnel (école, CLSC, clinique, etc.).*
- **Certains signes devraient vous amener à consulter rapidement, notamment si votre ado s'automutile ou s'il parle de la mort.**

² Adaptation de Jocelyne Robert (1999)

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE</p> <p>MAISON DES JEUNES DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web pour connaître les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien « Nous joindre » de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale</p> <p>ciusscn.ca</p>	<p>LA BOUSSOLE</p> <p>Aide pour les proches de gens souffrant de problèmes de santé mentale</p> <p>418 523-1502</p>
	<p>MAISON DE TRANSITION L'ÉCLAIRCIE</p> <p>Aide et référence face aux comportements alimentaires (anorexie et boulimie)</p> <p>1 866 900-1076</p>	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050</p> <p>entraideparents.com</p>	
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24 h / 7 jours</p>	<p>LIGNE TÉLÉPHONIQUE EN PRÉVENTION DU SUICIDE</p> <p>1 866-APPELLE</p> <p>1 866 277-3553</p>	<p>AVANTDE CRAQUER.CA</p> <p>1 855 CRAQUER (272-7837)</p>
	<p>ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE</p> <p>cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/</p>	<p>IMAGE CORPORELLE : pour les parents:</p> <p>monequilibre.ca/mon-corps/44-ado-naime-pas-son-corps</p>	<p>IMAGE CORPORELLE : pour les jeunes</p> <p>toninfluence.adupoids.ca</p>
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE</p> <p>(plusieurs articles pour les parents)</p> <p>cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/</p>	<p>BROCHURE VOTRE INFLUENCE A DU POIDS!</p> <p>equilibre.ca/uploads/publication/27-brochure-equilibre.pdf</p>	<p>ANXIÉTÉ ET PLEINE CONSCIENCE</p> <p>rire.ctreq.qc.ca/2014/08/anxiete_conscience</p>

Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.

CONCLUSION

Ce guide offre aux parents et aux proches des jeunes de 12 à 14 ans de mieux connaître les grands principes du développement. Surtout, les conseils et les réflexions proposées permettent de s'adapter aux nouvelles situations propres à l'adolescence.

Plusieurs idées sont présentes tout au long de ce guide. Elles constituent la clé du succès avec les jeunes ados: l'importance du lien affectif entre votre jeune et vous, de se faire confiance en tant que parent et modèle, de favoriser l'estime personnelle de son jeune, d'ajuster graduellement l'encadrement autour de l'ado, etc. Nous souhaitons que ces réflexions et ces quelques conseils vous inspirent et vous guident tout au long de ce chemin qu'est le développement de votre enfant vers l'âge adulte.

Références

- AYOTTE, Violaine et coll. (2002). *Un double saut non périlleux! Le début de l'adolescence et de l'école secondaire*. Montréal: Direction de la santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 113 p.
- BÉLIVEAU, Marie-Claude. (2011). *Mieux vivre l'école... En 7 savoirs et quelques astuces*. Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine, 204 p.
- BRADLEY, Micheal J. (2004). *Mon ado me rend fou! Comment aimer vos enfants sans perdre la raison*. Montréal: Les Éditions de l'Homme, 368 p.
- Centre canadien de protection de l'enfance (2015). *Les abus pédosexuels, ça vous concerne*. [En ligne]. www.cyberaide.ca/pdfs/C3P_ChildSexualAbuse_ItIsYourBusiness_fr.pdf
- CENTRE QUÉBÉCOIS DE LUTTE AUX DÉPENDANCES. (2014). *Drogues : savoir plus, risquer moins*. 7^e édition, Montréal : Centre québécois de lutte aux dépendances, 261 p.
- Commission scolaire des Navigateurs (2013). *Unissons-nous pour prévenir et traiter la violence et l'intimidation — Information à l'intention des parents* [En ligne]. web.csdn.qc.ca/sites/default/files/u310/brochure_parents_v2.pdf
- DELAGRAVE, Michel. (2005). *Ados : mode d'emploi*. Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine, 175 p.
- DUCLOS, Germain. (2010). *La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir*. Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine, 188 p.
- ÉquiLibre (n.d.). *Votre influence a du poids!* [En ligne]. www.equilibre.ca/uploads/publication/27-votreinfluenceadupoids.pdf
- GAGNIER, Nadia. (2011). *Les ados : guide de survie pour parents*. Montréal : Les Éditions La Presse, 228 p.
- GAGNIER, Nadia. (2012). «À l'aide! Il y a de l'intimidation à mon école - L'intimidation chez les jeunes expliquée aux parents», *Vive la vie... en famille* – Volume 8. Montréal: Les Éditions La Presse, 120 p.
- HÉBERT, Martine, CYR, Mireille et TOURIGNY, Marc. (2011). *L'agression sexuelle envers les enfants*, Tome 1. Montréal: Presses de l'Université du Québec. Collection Santé et société. 493 p.
- Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la recherche (2015). *Rapport – Diplomation et qualification par commission scolaire au secondaire* - Édition 2015. [En ligne]. www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/statistiques_info_decisionnelle/taux_diplomation_secondaire_CS_Edition2017_CD.PDF
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2001). *La drogue... si on en parlait*. [En ligne]. publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2007/07-831-01F.pdf

Ministère de la sécurité publique, (2010). *Statistiques 2008 sur les agressions sexuelles au Québec* [En ligne]. www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/police/statistiques/infractions_sexuelles/2008/agressions_sexuelles_2008.pdf

PILON, Robert. (2015). *Modèles recherchés : l'homosexualité et la bisexualité racontées autrement*. Montréal : Éditeur Guy St-Jean, 224 p.

ROBERT, Jocelyne. (2002). *Full sexuel : la vie amoureuse des adolescents*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 191 p.

ROBERT, Jocelyne. (2005). *Parlez-leur d'amour et de sexualité – faire l'éducation sexuelle de ses enfants et de ses ados*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 185 p.

Services et Gendarmerie royale du Canada et Alberta Health Services (2008). *Les enfants et les drogues : guide de prévention pour les parents* [En ligne]. www.canadadrugfree.org/wp-content/uploads/2012/12/kids-enfants-enf-kid-fra.pdf

Sites Web

Aidez-moi svp : Les jeunes ne sont jamais seuls. Étapes pour faire retirer une photo d'un média Internet. Aidezmoisvp.ca

Allô prof. Alloprof.qc.ca

APTE parents — Application en ligne sur la prévention de la toxicomanie chez les jeunes. apte.ca/parents

Association canadienne pour la santé mentale. cmha.ca/fr/

Avant de craquer. Avantdecraquer.com

Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet. www.cyberaide.ca

Centre canadien de protection de l'enfance. www.protegeonsnosenfants.ca

Cyberdépendance — Quand l'utilisation d'Internet et des technologies devient un problème. www.cyberdependance.ca

Éducaloi : La loi expliquée en un seul endroit. www.educaloi.qc.ca

Encourageons nos jeunes. EncourageonsLes.com

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. www.eqsj.stat.gouv.qc.ca/

Espace virtuel pour les parents. www.choixavenir.ca/parents

Gai Écoute. www.gaiecoute.org

Ligne Parents. www.ligneparents.com

MaSexualité.ca www.masexualite.ca

Mon équilibre. monequilibre.ca/parents

Projet Mosaïk – La Capsule – Impliquer les parents dans l'éducation à la sexualité de leurs jeunes. publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001152/

Projet Mosaïk – Le Bulletin – Impliquer les parents dans l'éducation à la sexualité de leurs jeunes. publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001151/

Site gouvernemental sur les agressions sexuelles. www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca

Site gouvernemental sur les ITSS. www.itss.gouv.qc.ca

Source d'information sur les services sociaux et de santé 211. www.211quebecregions.ca/

ToutPourRéussir.com : Les métiers d'avenir au Québec. www.toutpoureussir.com

ToxQuebec.com : La référence québécoise en matière de toxicomanie. www.toxquebec.com

Trousse Média sur les agressions sexuelles. www.inspq.qc.ca/agressionsexuelle/ressources-victimes

Doit-on changer lorsque l'on devient un parent d'adolescent?
Votre enfant grandit et vous souhaitez franchir cette étape de vie
de façon harmonieuse?

Si votre jeune a entre 12 et 14 ans ou l'aura bientôt, ce guide est
pour vous. Vous y trouverez des pistes de réflexions et d'actions
afin de traverser cette période importante pour vous et pour votre
adolescent. Plusieurs thématiques sont abordées, dont le fait de
devenir un parent d'ado, la sexualité, la consommation, la violence
et la santé psychologique. De nombreuses ressources sont
disponibles dans chacune de ces sections.

Ce guide se veut une invitation au dialogue. Vous demeurez un
modèle central dans le développement de votre ado et vous
possédez déjà plusieurs éléments de réponses aux questions qui
vous chicotent! Le contenu de ce guide pourra vous aider à
attacher les ficelles et à vivre pleinement tous les petits et les
grands moments de l'adolescence.



En tant que nouveau parent d'adolescent, vous devez vous ajuster.
Votre jeune peut être malhabile dans ses demandes.
Restez calme et vous vous comprendrez mieux.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec

