

# Guide de survie pour parents

*D'adolescents*





# Table des matières

Lexique des ressources.....	4
Présentation .....	5
L'adolescence ... passage obligé.....	6
Mon ado ... que deviendra-t-il? .....	7
Mon ado a peur d'aller à l'école, serait-il victime d'intimidation.....	8
Mon ado ... un éventuel décrocheur .....	10
Mon ado veut travailler .....	12
La sexualité ... parlons-en.....	13
L'hyper sexualisation, doit-on s'inquiéter? .....	15
Le chum de ma fille ... un jaloux possessif.....	16
Les agressions sexuelles, c'est sérieux.....	18
La grossesse à l'adolescence ... et si mon ado y était confronté .....	19
Ma fille ... anorexique.....	21
Mon ado me fait peur avec ses colères.....	23
Communication parent ado ... quand il y a des conflits.....	24
Mon ado est-il à risque de devenir toxicomane? .....	26
Mon ado en dépression.....	28
Le suicide ... jamais de la vie .....	30
Mon ado dans un gang de rue.....	32
Mon ado et internet.....	33
Mon ado ... un criminel.....	34
Vivre en couple avec des ados.....	36
Quand demander de l'aide pour son ado et pour soi?.....	38

## Lexique des ressources

Vous pouvez vous adresser au service d'organisation communautaire ou à l'accueil psychosocial du CSSS La Pommeraie pour obtenir une liste des ressources communautaires et publiques de la région : **450 266-4342, option 4.**

- ❖ Les autres parents : ils sont parmi les personnes les mieux placées pour vous comprendre, n'hésitez pas à échanger.
  
- ❖ AQETA (Association québécoise troubles d'apprentissage) : 450-248-3737
- ❖ CAFE (Crise Ado famille Enfance) : pour avoir accès au service, rejoignez l'accueil du CLSC ou Info santé via le 811 pour les soirs et fins de semaine.
- ❖ Carrefour Jeunesse Emploi des Cantons de l'Est : 450-266-0993
- ❖ Cellule Jeunes et familles de Brome-Missiquoi : 450-260-1823
  
- ❖ CSSS La Pommeraie : 450-266-4342 option 4
- ❖ Direction de la Protection de la Jeunesse (Signalements): 1-800-361-5310
- ❖ Espace Vivant/Living Room (Maison hébergement jeunesse): 450-955-0622
- ❖ Horizon pour Elle (Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale): 450-263-5046
  
- ❖ Intervenants scolaires (Direction, enseignants, intervenants sociaux) :  
Jean-Jacques Bertrand de Farnham : 450-293-3181  
Massey-Vanier de Cowansville : 450-263-6660  
Mgr Desranleau de Bedford : 450-248-3385  
Campus Brome-Missiquoi (École des adultes):450-263-3240
  
- ❖ Justice Alternative et Médiation: 450-777-4208
- ❖ Le Virage (Réadaptation dépendances) : 450-375-0022
- ❖ Ligne Parents (Service d'aide et d'entraide pour les parents): 1-800-361-5085
  
- ❖ Maison des jeunes Le Boum de Bedford : 450-248-0522
- ❖ Maison des jeunes Le Trait d'Union de Cowansville : 450-263-9215
- ❖ Maison des jeunes de Farnham : 450-293-7866
- ❖ Maison des jeunes Le Spot de Sutton : 450-538-7494
- ❖ Maison des jeunes Lac Brome : 450-242-2020 poste 320
  
- ❖ Parenfant (Visites supervisées) : 450-263-5000
- ❖ Parentraide (Groupe d'entraide pour parents en difficultés): 1- 800 361-5085
- ❖ Services Québec : 1-877-644-4545
- ❖ Sûreté du Québec (poste de Dunham): 450-266-1122
  
- ❖ Travailleur de milieu de Bedford : 450-272-5377
- ❖ Travailleur de milieu de Cowansville : 450-266-9698
- ❖ Travailleur de milieu de Farnham : 450-360-5808

# Présentation

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

Nous espérons qu'en consultant ce guide, vous trouverez des réponses à vos questions ainsi que du réconfort et de l'espoir. C'est notre façon de vous appuyer dans l'attention et l'amour que vous portez à votre jeune.

## REMERCIEMENTS

La version originale de ce guide a été créée par un groupe de parents bénévoles et d'intervenants de la Table de concertation jeunesse du territoire du CSSS du Richelieu. Nous souhaitons grandement les remercier de nous avoir permis de l'adapter aux besoins de notre milieu. Leur contribution est inestimable.

La réalisation de la présente édition est possible grâce à la contribution financière de la Table Jeunesse du territoire du CSSS La Pommeraie.

IMPORTANT: Il est possible, en indiquant la source, de reproduire ce guide pour une diffusion libre.

## L'adolescence... Passage obligé

L'adolescence est d'abord un passage, une période de transition entre l'enfance et le monde des adultes. Cette période oscille entre la dépendance et l'indépendance. Le jeune vit plusieurs transformations en même temps. Ces changements le rendent souvent confus et donc à la recherche d'une nouvelle identité. Presque tout ce qu'il était pendant son enfance semble s'écrouler sous ses pieds. Rien n'est plus pareil : ni son corps, ni sa façon de penser et réagir. Ses goûts, ses intérêts, ses vêtements, ses amis... souvent beaucoup de choses changent.

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

N'oublions pas que ce sont par les expériences réussies, les messages positifs et les encouragements que nous construisons une bonne estime de soi. N'oublions pas que cet adolescent, aux allures d'adulte, est encore un enfant au fond de lui.

# **MON ADO ... QUE DEVIENDRA-T-IL?**

Depuis toujours, le mode d'apprentissage de l'être humain est le modelage. En effet, notre ado qui est à parfaire et consolider son identité, s'inspire particulièrement des personnes significatives autour de lui.

De façon souvent inconsciente, il copie et imprime à l'intérieur de lui-même les attitudes et les comportements d'autrui sans nécessairement en faire le tri; cela devient donc des réflexes appris. Désormais, il sera teinté de ses différents modèles et contre-modèles, ce qui constituera la base de ses valeurs.

Sa façon de s'exprimer, sa façon de réagir à une difficulté, sa façon de gérer son plaisir et même sa façon de consommer, sont des exemples de ce qu'il aura appris et copié.

## **CE QU'IL FAUT SAVOIR :**

Soyez conscient qu'en plus d'être son parent, vous êtes l'un de ses principaux modèles comme individu, comme futur éducateur et comme conjoint. Gardez en tête que « Les bottines doivent suivre avec les babines »!

## **POUR AMÉLIORER LA SITUATION :**

- Amenez-le à devenir critique face à ce qu'il voit autour de lui.
- Définissez avec lui ce qu'est un modèle et un contre-modèle.
- Si vous êtes critiqué, reconnaissez vos faiblesses et expliquez vos moyens pour évoluer.
- Sensibilisez-le face à certains modèles artificiels (souvent créés par la société de consommation).
- Intéressez-vous à ses intérêts, ses goûts musicaux, cinématographiques et autres, afin de mieux connaître ce qui l'alimente et l'inspire.
- Attention de ne pas le critiquer ou le moraliser. Respectez son point de vue, ses perceptions.
- Amenez-le à évaluer si ses modèles sont cohérents avec ses propres valeurs.

# MON ADO A PEUR D'ALLER À L'ÉCOLE, SERAIT-IL VICTIME D'INTIMIDATION?

«Mon fils qui a toujours eu de bonnes notes à l'école est arrivé un jour avec des notes médiocres. Ses notes se sont par la suite transformées en notes alarmantes. Mon mari et moi étions découragés et surtout très surpris. Après avoir questionné notre fils qui nous disait : «Je ne sais pas pourquoi, je ne fais pas exprès », nous avons remarqué qu'il avait l'air découragé, se renfermait dans sa chambre, n'avait pas le goût de se lever le matin pour aller à l'école. Un soir, en allant lui souhaiter bonne nuit, j'en ai profité pour lui dire : «S'il y a quelque chose qui te rend malheureux à l'école, j'aimerais bien que tu me le dises, tu sais, je suis là pour toi, pour te protéger. Si quelqu'un te fait du mal, que ce soit un professeur ou un jeune, tu peux me le dire, je trouverai sûrement une solution pour t'aider à régler le problème !»

Il a été silencieux pendant quelques minutes et tout à coup il a dit : «Tu sais maman, il y a deux gars à l'école qui sont toujours après moi, ils me bousculent et ils me demandent mon argent de poche. Si je parle, j'ai peur que ce soit pire. Maman, s'il te plaît, ne le dis pas à personne!»

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**L'intimidation arrête quand elle est dénoncée car la violence vit dans le silence.**

Il est donc très important de dénoncer des actes semblables. En premier lieu, contactez le directeur de l'école et expliquez-lui le problème. Répétez à la direction les paroles de votre enfant afin qu'elle intervienne de façon juste sans causer plus de problèmes à votre enfant.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

**Prenez au sérieux la plainte de votre enfant qui avoue être victime d'intimidation.**

- Reconnaissez les peurs de votre enfant qui sont normales. Toutefois, il est important de l'assurer de votre aide même si celui-ci la refuse.
- Demandez-lui de parler de ce qu'il vit. Mentionnez-lui que vous savez qu'il est difficile d'en parler.
- Encouragez votre enfant à dénoncer les gestes dont il est victime et accompagnez-le dans ses démarches.
- Informez l'école de la situation.
- Renforcez son estime de lui-même en l'aidant à développer ses forces et ses talents.
- Ne l'incitez pas à se défendre en frappant ou en insultant les autres à son tour. Ce ne serait que lui enseigner une forme de violence qui risquerait plutôt d'augmenter l'agression ou le rejet dont il est victime.
- Inscrivez votre enfant à des activités qui pourraient l'aider à développer une meilleure image de lui-même.
- Encouragez les contacts avec de nouveaux amis en l'inscrivant à des activités parascolaires ou de loisirs.
- Évitez de le surprotéger et de régler tous les problèmes à sa place.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC La Pommeraie** 450 266-4342 option 4
- **Justice Alternative et Médiation** 450 777-4208
- **AQETA** (Association québécoise des troubles d'apprentissage) 450 248-3737
- **Tel-jeunes** 1 800 263-2266
- **Jeunesse, J'écoute** 1 800 668-6868
- **Maisons de Jeunes**
  - Trait d'union 450 263-9215
  - Le Boom de Bedford 450 248-0522
  - Farnham 450 293-7866
  - Le Spot de Sutton 450 538-7494
  - Lac Brome 450 242-2020 poste320
- **Sûreté du Québec** (poste de Dunham) 450 266-1122

## SITES INTERNET

- [www.parlonsen.com](http://www.parlonsen.com)
- [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)
- [www.choix.org](http://www.choix.org)
- [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)
- [www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)

## LECTURES SUGGÉRÉES

- Lawson, Sarah. 1996. Votre enfant est-il victime d'intimidation ? Guide à l'intention des parents. s.l. : Les Éditions de l'Homme.
- Gervais, Jean. 1994. Au secours !. Coll. «Dominique». s.l. : Boréal Jeunesse.

# **MON ADO... UN ÉVENTUEL DÉCROCHEUR?**

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

## **CE QU'IL FAUT SAVOIR**

Il est effectivement important, comme parents, de s'informer du fonctionnement scolaire de son enfant et ce, peu importe son âge. Il faut tenter de trouver l'équilibre entre le respect d'autonomie de son enfant et son besoin de limites. Le degré d'autonomie dépend de la personnalité de chaque individu et des étapes de son développement. Quoi qu'il en pense, encadrer son jeune ne peut que l'aider. Il apprend ainsi à composer avec des limites et des obstacles et à développer sa confiance en lui, ce qui l'outillera tout au long de sa vie.

## **ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER**

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

## **POUR AMÉLIORER LA SITUATION**

- La démotivation et les difficultés scolaires peuvent être causées par plusieurs facteurs.
- Démontrez votre intérêt et votre soutien en ce qui concerne la vie scolaire de votre jeune.
  - Nommez auprès de votre jeune vos peurs et vos craintes face à la situation.
  - Explorez avec votre jeune ce qu'il vit actuellement. Se passe-t-il quelque chose de particulier dans sa vie?
  - Pour soutenir la motivation, vérifiez avec votre jeune les aspects positifs qu'il retrouve à l'école présentement (amis, sports, activités parascolaires, etc.).
  - Faites preuve d'ouverture, tout en l'encadrant.
  - Tentez de trouver ensemble des solutions (confirmez ou adoptez de nouvelles règles, de nouvelles limites).
  - Référez-vous à des intervenants de l'école. À plusieurs, il est toujours plus facile de comprendre la situation et de trouver des solutions.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Maisons des jeunes**

Trait d'Union de Cowansville	450 263-9215
Spot de Sutton	450 538-7494
Boom de Bedford	450 248-0522
Farnham	450 293-7866
Lac Brome	450 242-2020 poste320
- **Carrefour jeunesse emploi des Cantons de l'Est** 450 266-0993
- **AQETA** (Association québécoise des troubles d'apprentissage)  
450 248-3737
- **Allô Prof** 1 888 776-4455

## SITES INTERNET

- [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)
- [www.reussitemontereegie.ca](http://www.reussitemontereegie.ca)
- [www.lutteaudecrochage.org](http://www.lutteaudecrochage.org)
- [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)
- [www.uneplacepourtoi.qc.ca](http://www.uneplacepourtoi.qc.ca)
- [www.decllic.ca](http://www.decllic.ca)

## Lecture suggérée

BOURQUES, Jean. DARCHE, Robert. *Comment favoriser la réussite scolaire de mon ado.*  
Services Éducatifs sur la Réussite scolaire (S.E.R.S.) Laval, 2005, 22 pages



# MON ADO VEUT TRAVAILLER!

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

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

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

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

## RESSOURCES

- **Carrefour jeunesse emploi des Cantons de l'Est** 450 266-0993
- **Carrefour jeunesse emploi St-Jean** (point de service Farnham) 450 293-0923

## SITES INTERNET

- [www.cjereseau.org](http://www.cjereseau.org) (Réseau des Carrefours jeunesse-emploi du Québec)
- [www.emploi.quebec.net](http://www.emploi.quebec.net)
- [www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca) (Commission des normes du travail)
- [www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca) (Commission de la santé et de la sécurité au travail)
- [www.jeunesse.gc.ca](http://www.jeunesse.gc.ca) (Service Canada)

# LA SEXUALITÉ... PARLONS-EN!

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les parents ou les adultes significatifs ont un rôle important à jouer au sujet de la santé sexuelle des adolescents. Voici des exemples de sujets que vous pouvez aborder avec votre jeune:

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

## ASTUCE

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

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

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

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

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC de la Pommeraie** (infirmière) 450 266-4342 option 4
- **Service d'information en contraception et sexualité de Québec**  
1 877 624-6808
- **Emissaire** Intervention et prévention en santé sexuelle 1 888 227-7432
- **Gai écoute** 1 888 505-1010
- **Info-sida** 1 877 767-8245

## SITES INTERNET

- [www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca)
- [www.elysa.uqam.ca](http://www.elysa.uqam.ca)
- [www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)
- [www.jcapote.com](http://www.jcapote.com)
- [www.pvsq.org](http://www.pvsq.org) (VIH - SIDA)
- [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) (Santé Canada)
- [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)
- [www.sicsq.org](http://www.sicsq.org) (Service d'information en contraception et sexualité de Québec)
- [www.msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement) (Magazine Ça SEXprime)

## LECTURES SUGGÉRÉES

- Robert, Jocelyne. 2002. Full sexuel, La vie amoureuse des adolescents. s.l.: Les Éditions de L'Homme, 191 p.
- DORAIS, Michel. *Éloge à la diversité sexuelle*, Éd. VLB, 1999, 166 pages
- VAISMAN, Anne. *L'homosexualité à l'adolescence*. La Martinière, collection Hydrogène, 2002, 110 pages

# L'HYPERSEXUALISATION, DOIT-ON S'INQUIÉTER?

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'hypersexualisation peut être définie comme tous comportements, attitudes, vêtements qui, dans un contexte donné, sont considérés comme étant «trop sexuels». Il est donc difficile de s'entendre sur ce qui est acceptable et sur ce qui ne l'est pas, puisque le tout fait référence à une question de perception, de contexte, de valeurs et de regard porté sur l'autre.

En quête d'identité, les adolescents choquent parfois par leur conception des choses et par leur style vestimentaire. Par contre, ce qui inquiète, c'est le fait que l'adolescent ne possède peut-être pas la maturité lui permettant d'assumer les gestes posés et les vêtements portés. Finalement, l'hypersexualisation est un phénomène qui touche autant les garçons que les filles.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

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

## RESSOURCES

- **CALACS** Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel  
**La Traversée** (St-Lambert) 450 465-5263  
**CALACS Granby** 450 375-3338

## SITES INTERNET

- [www.ydesfemmesmtl.org](http://www.ydesfemmesmtl.org) (Sexualisation précoce: guide d'accompagnement pour les parents des filles préadolescentes)
- [www.hypersexualisationdesjeunes.uqam.ca](http://www.hypersexualisationdesjeunes.uqam.ca)

# LE CHUM DE MA FILLE... UN JALOUX POSSESSIF?

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

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

Est-ce que ton partenaire...

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

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

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

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

## RESSOURCES

- **SOS violence conjugale** 1 800 363-9010
- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Horizon pour Elle** (maison d'hébergement) 450 263-5046
- **Maison Simone-Monet-Chartrand** (14-17 ans, consultation sans hébergement)  
450 658-9780
- **CALACS** Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel  
**La Traversée** (St-Lambert) 450 465-5263  
**CALACS Granby** 450 375-3338



# LES AGRESSIONS SEXUELLES, C'EST SÉRIEUX

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'agresseur est rarement un inconnu. Dans 97% des situations, la victime connaît l'agresseur. Aucun portrait physique spécifique ne peut permettre d'identifier un agresseur.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

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

- Écoutez votre adolescent, respectez ses silences.
- Ayez la communication sur ce qu'il vit et sur ses émotions. Nul besoin de savoir des détails sur les gestes commis ou sur le temps écoulé entre l'agression et le dévoilement.
- Conseillez à votre adolescent d'en parler à une personne spécialisée.
- Demandez l'autorisation de votre adolescent avant de parler de l'agression sexuelle avec un proche (père, mère, frère, etc.)
- Trouvez quelqu'un à qui vous confier.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Police Sûreté du Québec, poste de Dunham** 450 266-1122
- **CALACS** Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel  
**CALACS Granby** 450 375-3338
- **CAVAC** (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels) 1 888 670-3401
- **Groupe d'entraide L'Expression libre du Haut-Richelieu**  
(Garçons et filles de 12 à 20 ans et leurs proches) 450 348-4380

## SITES INTERNET

- [www.agressionsexuelle.com](http://www.agressionsexuelle.com)
- [www.rqcalacs.qc.ca](http://www.rqcalacs.qc.ca) (Regroupement québécois des CALACS)
- [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

# LA GROSSESSE À L'ADOLESCENCE... ET SI MON ADO Y ÉTAIT CONFRONTÉ?

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Dans un contexte de grossesse non planifiée, les adolescents tardent à demander de l'aide par peur d'être jugés. Obtenir de l'aide tôt permet d'avoir accès à plus d'alternatives en plus de laisser le temps de faire une réflexion éclairée sur l'issue de la grossesse.
- L'adolescent est surtout préoccupé par la satisfaction de son besoin immédiat. C'est pourquoi il n'associe pas nécessairement son geste à un risque de grossesse.
- L'adolescent est à l'étape de la pensée magique.
- Même si l'accent est mis sur l'information et l'accessibilité aux moyens de contraception, la relation sexuelle survient souvent à un moment imprévu et de façon spontanée, fréquemment dans des lieux et circonstances inconfortables, ce qui n'aide pas à se procurer un contraceptif. D'où la possibilité d'une grossesse.
- Être adolescent et devenir parent sont des étapes de la vie qui peuvent être difficiles à vivre simultanément.
- Les conséquences de la maternité et de la paternité à l'adolescence sont lourdes pour les jeunes qui décident de poursuivre la grossesse. Ils courent plus de risque d'abandonner leurs études, de vivre dans des conditions financières précaires et de connaître la monoparentalité. Bien que certains bénéficient de soutien, le tableau n'est pas particulièrement réjouissant.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Avant que votre adolescent ait une vie sexuelle active, informez-le du pouvoir reproducteur de son corps ainsi que des responsabilités et conséquences qui en découlent, tout en l'aidant à percevoir cette responsabilité comme un élément positif qui lui permettra d'avoir un contrôle sur sa vie et de cheminer vers l'âge adulte de façon épanouie.
- Écoutez le jeune pour mieux le comprendre et le guider.
- Amenez les jeunes filles à prendre conscience des risques qu'elles courent pour leur avenir si elles acceptent d'avoir des relations sexuelles non protégées. Les inviter à consulter un professionnel de la santé pour avoir un moyen de contraception efficace, ou si elles ont une relation sexuelle non protégée, qu'elles aient accès à la contraception orale d'urgence (COU) dans un court délai.
- Amenez les garçons à évaluer avec lucidité l'immense responsabilité de la paternité.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Info-santé** 24h/24 8-1-1
- **Grossesse-secours** 514 271-0554
- **L'envol (Longueuil)** Centre de jour et hébergement 450 465-2584
- **Villa Marie-Claire (Sherbrooke)** Centre d'aide et d'hébergement 819 563-1622

## INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

- **CLSC La Pommeraie (Cowansville)** (parler à Pénélope) 450 266-4342 option 4

## SITES INTERNET

- [www.grossesse-secours.org](http://www.grossesse-secours.org)

# **MA FILLE... ANOREXIQUE**

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

## **CE QU'IL FAUT SAVOIR**

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

Le trouble alimentaire touche 10% des adolescents et peut causer d'importants problèmes de santé. La personne ressent de la honte et de la culpabilité, s'isole et vit son problème en secret. Celle-ci refuse très souvent de le reconnaître, d'en parler, d'être aidée... mais elle a quand même besoin d'aide.

## **POUR AMÉLIORER LA SITUATION**

- Allez chercher de l'information sur le sujet pour valider vos observations.
- Soyez à l'écoute de votre adolescent, sans le juger.
- Exprimez-lui vos inquiétudes en lien avec vos observations sur son état de santé.
- Demandez de l'aide pour vous-même si vous en ressentez le besoin.
- Évitez de mettre l'accent sur la nourriture et évitez d'inciter la personne à manger. Le problème est complexe (causes biologiques, psychologiques et sociales).
- Consultez une ressource spécialisée.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Jeunesse, J'écoute** 1 800 668-6868
- **CLSC de la Pommerai** 450 266-4342 option 4
- **Info santé** 24h/24 8-1-1 ext. 2
- **Hôpital Ste-Justine** (Clinique médecine adolescence) 514 345-4721
- **Hôpital de Montréal pour enfants**  
(Département des troubles alimentaires) 514 412-4481
- **ANEB** Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie 1 800 630-0907
- **Clinique BACA** (Boulimie, Anorexie, Compulsions alimentaires) 514 522-9023

## SITES INTERNET

- [www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)
- [www.cliniquebaca.com](http://www.cliniquebaca.com)
- [www.fondationbaca.org](http://www.fondationbaca.org)

## LECTURES SUGGÉRÉES

- Roth, Geneen.1991. Lorsque manger remplace aimer. s.l. : Éditions internationales Alain Stanké, 232 p.
- Pomerleau, Guy, 2001, Anorexie et boulimie: comprendre pour agir. Coll. «Démystifier les maladies mentales», Québec: Édition Gaëtan Morin, 212 p.

# MON ADO ME FAIT PEUR AVEC SES COLÈRES...

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le problème de la violence est très complexe car il y a plusieurs sortes de violences. Il y a la violence symbolique (claquer une porte, donner un coup de poing dans le mur) ; la violence verbale (crier, répliquer, engueuler) ; la violence psychologique (menacer, intimider, laisser craindre) ; la violence physique (attaquer, se bagarrer) ; la violence matérielle (détruire les biens d'autrui, vandaliser la propriété privée ou publique). Il est important de mettre ses limites concernant la violence puisque c'est un moyen d'expression inacceptable. La colère, quant à elle, est une émotion normale et même saine quand elle est exprimée de façon adéquate.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Évitez la confrontation directe et laissez passer la crise avant de discuter car le fait de crier plus fort ne fait qu'empirer la situation.
- Revenez sur la situation seulement lorsque votre adolescent et vous êtes prêts et calmes.
- Encouragez votre adolescent à s'exprimer concernant ses frustrations et ses opinions sans pour autant le confronter.
- Comme parent, posez vos limites. Définissez et clarifiez les règles de vie à la maison avec votre adolescent.
- Si nécessaire, appliquez des conséquences aux règles non respectées.
- Si la situation persiste et que vous avez l'impression de perdre le contrôle, consultez un professionnel.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC de la Pommeraie** 24h/24 450 266-4342 option 4
- **Info-Santé** 24h/24 8-1-1 ext. 2
- **Service Crise-Ado-Famille** via CLSC de la Pommeraie
- **DPJ** 1 800 361-5310
- **La Ligne parents** 1 800 361-5085

# **COMMUNICATION PARENT ADO ... QUAND IL Y A DES CONFLITS**

«Ma fille de 14 ans et moi sommes souvent en chicane. La plupart du temps ça part avec quelque chose de bien simple, mais ça dégénère et finit par devenir gros. L'ambiance à la maison est tendue, et on se parle presque plus. Comment faire pour rétablir une meilleure communication entre nous tout en respectant nos besoins et nos attentes l'un vis-à-vis l'autre.»

D'abord, les 2 parties doivent être volontaires et sentir qu'ils feront des gains à s'ouvrir et à échanger. Déterminer le fonctionnement ensemble, augmente les chances de réussite. Il est également important de déterminer la zone d'intimité en lui assurant qu'il a droit à son jardin secret tant qu'il collabore afin de vous informer de ses allées et venues, occupations et relations sociales. S'entendre sur les personnes présentes à la discussion est approprié.

Dans certaines situations, votre ado peut demander à être seul avec un des parents, ou, dans le cas des familles reconstituées, sans le beau-parent, ce qu'il est préférable de respecter tant que les raisons évoquées sont pertinentes et non discriminantes.

## **CE QU'IL FAUT SAVOIR**

Les conflits font et feront toujours partie de la vie, il nous faut donc apprendre à vivre avec et trouver des moyens pour les résoudre et les gérer de façon positive. Les conflits peuvent survenir lorsqu'on est en désaccord, lorsqu'on n'a pas la même idée, les mêmes valeurs, la même opinion, etc.

Il est plus facile de gérer une situation de conflit lorsqu'il arrive au départ (exemple, lorsqu'il y a un malentendu) que lorsque cela fait quelques temps que cela dure et qu'il n'y a plus de communication. Un conflit non réglé a beaucoup d'impact et peut aussi empirer si on ne s'en occupe pas.

Plusieurs barrières peuvent s'installer, ce qui limite les confidences. Rappelez-vous les éléments de base de la communication : L'interlocuteur et le récepteur. Le tour de chacun doit être respecté même si cela exige beaucoup de retenu et de contrôle de ses émotions, car cela risque de briser le rythme et créer de la frustration. La confiance et le respect sont des aspects essentiels afin qu'il y ait des échanges significatifs.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Il est important d'entretenir un intérêt constant face à son ado, plutôt qu'un « interrogatoire épisodique ».
- N'oubliez pas que vous êtes un modèle, donc, ne vous gênez pas pour vous ouvrir sur ce que vous vivez au quotidien.
- Ne pas attendre que la situation ne dégénère. Régler les choses au fur et à mesure. S'il y a conflit, clarifiez s'il s'agit d'un conflit de valeurs ou de besoins.
- Prendre le temps que chacun se soit calmé avant de discuter ensemble : si tous les deux êtes trop en colère, la communication sera difficile entre vous.
- Si une discussion est nécessaire, vérifiez la volonté et la disponibilité. Dans le cas où il n'est pas ouvert, proposez un rendez-vous. Évitez l'acharnement et les trop longues discussions.
- Évitez de vous positionner en position d'autorité, de juger et d'utiliser le sarcasme ou la moralisation.
- Lors de votre discussion, chaque personne doit avoir la possibilité de s'exprimer; dire comment elle se sent dans la situation, et s'expliquer sur les raisons qui expliquent son comportement ou de son opinion. Chaque personne doit aussi écouter l'autre ce qui permet de mieux comprendre l'autre. Proposez de parler au « je » en évitant le « tu » trop souvent accusateur, et engagez-vous à respecter son opinion et son rythme.
- Déterminez comment fonctionnera le droit de parole, avisez-le de votre droit réciproque à des questions d'éclaircissement, et n'hésitez pas à utiliser la reformulation pour valider les sentiments. Avant de donner votre avis, assurez-vous qu'il est le bienvenu.
- Ensuite, essayer de trouver ensemble une solution satisfaisante pour les deux.
- Si vous avez de la difficulté à communiquer, vous pouvez demander la présence d'une tierce personne que l'on nomme un médiateur. Le rôle de médiateur consiste à faciliter la communication et jamais le médiateur n'influencera la décision ni ne dira qui est en faute dans la situation.
- S'il s'agit davantage d'une situation où la relation en général entre vous et votre jeune est difficile, n'hésitez pas à faire appel au CSSS ou à d'autres ressources qui pourront vous apporter l'aide dont vous avez besoin.

## RESSOURCES

- **Justice alternative et médiation** (service option médiation) 450 777-4208
- **Espace Vivant Living Room** (maison d'hébergement) 450 955-0622
- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC de la Pommeraië** 450 266-4342 option 4

## LECTURES SUGGÉRÉES

-Les mots sont des fenêtres (ou des murs), Introduction à la communication non-violente, Marshall Rosenberg, Éditions Jouvence, 1999

# MON ADO EST-IL À RISQUE DE DEVENIR TOXICOMANE?

En 2006, l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire révèle que 60% de ceux-ci ont consommé de l'alcool et qu'environ 30% ont consommé de la drogue et ce, au moins une fois au cours d'une période de douze mois.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

En tant que parent vous devriez savoir que:

- l'alcool est une drogue au même titre que la nicotine, le cannabis ou d'autres drogues ;
- votre consommation d'alcool a une grande influence sur les comportements à venir de vos enfants face à l'expérimentation des drogues et que plus la consommation de drogues se fait à un âge précoce plus les risques d'une dépendance sont grands.
- avoir un problème de consommation d'alcool chez un adolescent c'est entre autres, boire de façon excessive, c'est boire pour oublier des problèmes et c'est augmenter les quantités pour avoir les mêmes effets qu'au début.
- la grande majorité des jeunes vont consommer une ou des drogues pendant la période de l'adolescence mais tous ne deviendront pas toxicomanes. Avant de juger votre adolescent, essayez de voir quel type de consommateur il est en vérifiant avec lui la fréquence et les quantités.
- **Explorateur** : consomme quelques fois seulement par curiosité.
- **Occasionnel** : consomme à des moments bien précis (anniversaire, party, spectacle).
- **Régulier** : consomme à fréquence répétée, par exemple d'une à quelques fois par semaine.
- **Surconsommateur** : consomme presque à tous les jours des quantités de plus en plus importantes. Il consacre beaucoup de temps, d'énergie et d'argent à consommer. Ses amis sont presque tous consommateurs comme lui.
- **Abusif** : consomme de grandes quantités, autant qu'il le peut, avec des pertes de contrôle régulières. Il se défonce à chaque fois, mais pas nécessairement à tous les jours.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Gardez votre calme et évitez de confronter votre ado lorsqu'il est sous l'effet d'un produit. Il est préférable d'attendre que l'effet se dissipe puisque votre ado n'est peut être pas en état de comprendre ce qui se passe.
- Exprimez-lui ce que vous ressentez (votre inquiétude, votre incompréhension, vos peurs) et tentez de savoir pour quelles raisons il consomme (ex.: pour combattre la gêne, pour faire comme les autres, pour être cool, par plaisir, etc.)
- Gardez l'oeil ouvert et vérifiez les abus. Si vous percevez une détérioration, consultez un intervenant en toxicomanie ou un organisme en prévention pour tous renseignements ou questions.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC de la Pommeraie** 450 266-4342 option 4
- **Info-Santé 24h/24** 8-1-1 ext. 2
- **Le Virage** (Centre de réadaptation en dépendances pour ados et parents)  
Granby 450 375-0022
- **Cellule Jeunes et familles de Brome-Missiquoi** 450 260-1823
- **Drogues : aide et référence** 1 800 265-2626
- **La Ligne parents** 1 800 361-5085

## SITES INTERNET

- [www.toxquebec.com](http://www.toxquebec.com)
- [www.cqld.ca](http://www.cqld.ca) (Centre québécois de lutte aux dépendances)
- [www.levirage.qc.ca](http://www.levirage.qc.ca)
- [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)
- [www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com)



# **MON ADO... EN DÉPRESSION ?**

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

## **CE QU'IL FAUT SAVOIR**

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

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

## **POUR AMÉLIORER LA SITUATION**

- Parlez de vos inquiétudes avec votre enfant.
- Soyez attentif aux changements de comportement et vérifiez s'ils sont présents dans tous ses milieux de vie (maison, école, amis, activités).
- Encouragez votre adolescent à consulter un intervenant ou un médecin, le plus rapidement possible.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC de la Pommeraie** 450 266-4342 option 4
- **Info-Santé 24h/24** 8-1-1 ext. 2
- **Revivre • Ligne d'écoute** 1 866 REVIVRE
- **Services jeunesse** (Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires) 514 738-4873
- **Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu** 1 866 APPELLE
- **Oasis Santé mentale** 450 777-7131
- **Déprimés anonymes** 514 278-2130
- **Tel-Jeunes** 1 800 263-2266
- **Jeunesse, J'écoute** 1 800 668-6868

## SITES INTERNET

- [www.revivre.org](http://www.revivre.org)

# LE SUICIDE ... JAMAIS DE LA VIE!

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

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

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

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

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Faites part de vos inquiétudes à votre jeune et écoutez-le.
- Aidez votre enfant à trouver des solutions à ses difficultés et orientez-le vers des ressources spécialisées.
- Si vos inquiétudes persistent, posez la question directement à votre enfant. Demandez-lui s'il a des idées suicidaires. Si votre jeune pense au suicide de façon concrète et imminente (il a des idées sur «quand» et «comment»), **N'HÉSITÉZ PAS À L'ACCOMPAGNER À L'URGENCE DE L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE OU À COMPOSER LE 911.**

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Médecin de famille**
- **CSSS La Pommeraie** 450 266-4342 option 4
- **Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu** 1 866 APPELLE
- **Tel-Jeunes** 1 800 263-2266
- **Jeunesse, J'écoute** 1 800 668-6868

## SITES INTERNET

- [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)
- [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)
- [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca) (Association canadienne pour la santé mentale)

## LECTURES SUGGÉRÉES

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

# MON ADO DANS UN GANG DE RUE?

«Les amis de mon ado n'ont que des surnoms, et ma fille revient souvent à la maison avec plusieurs vêtements sexy et des bijoux. Peuvent-ils être en lien avec un gang de rue?»

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Un gang de rue est un regroupement plus ou moins structuré d'adolescents ou de jeunes adultes qui privilégient le pouvoir d'intimidation du groupe et la violence pour accomplir des actes criminels dans le but d'obtenir un pouvoir et une reconnaissance et/ou contrôler des sphères d'activité lucratives. L'adhésion à un groupe fait partie intégrante du processus de développement des adolescents. Faire des délits mineurs (vols à l'étalage, graffitis) peut aussi faire partie de cette étape de leur vie. Toutefois, lorsque la violence et la criminalité prennent le dessus sur la vie de groupe, on s'approche du profil d'un gang de rue.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Informez-vous des fréquentations de votre ado, rencontrez ses amis.
- Informez-vous des lieux de fréquentation et déplacez-vous pour les visiter, si nécessaire.
- Connaissez le quartier dans lequel vous vivez, celui-ci est-il occupé par un gang de rue?
- Informez-vous de la fréquentation scolaire de votre ado et collaborez avec le milieu scolaire, lorsque nécessaire.
- Parlez des gangs avec votre jeune, écoutez ses préoccupations.
- Ne prenez pas à la légère la plainte d'un ado qui se dit victime d'intimidation/ de taxage.
- Incitez votre ado à participer à des activités sociales et physiques saines afin de favoriser une socialisation positive avec d'autres jeunes.
- N'encouragez pas la violence verbale/ physique comme moyen de défense acceptable.
- Renforcez l'estime de soi de votre jeune en l'aidant à développer ses forces et talents.

## RESSOURCES

- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **CLSC La Pommeraie** 450 266-4342 option 4
- **Travailleurs de milieu dans Brome Missiquoi**
  - Bedford 450 272-5377
  - Cowansville 450 266-9698
  - Farnham 450 260-5808
- **Police Sûreté du Québec, poste de Dunham** 450 266-1122
- **Jeunesse, J'écoute** 1 800 668-6868
- **La Ligne parents** 1 800 361-5085

## SITES INTERNET

- [www.spvm.qc.ca](http://www.spvm.qc.ca) (Service de police de la ville de Montréal)

# MON ADO ET INTERNET

«Ma fille de 14 ans passe tout son temps libre à l'ordinateur dans sa chambre. J'aimerais qu'elle passe plus de temps avec nous. Parfois je suis inquiète des rencontres qu'elle pourrait faire et elle me répond que c'est cool de parler avec plein de monde, qu'il n'y a pas de danger et que je m'énerve pour rien.»

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Statistique Canada avait dénombré, en 2004, que 60% des ménages canadiens étaient branchés comparativement à 40% en 2000. On estime qu'il y a 694 000 000 utilisateurs d'Internet dans le monde. N'oubliez jamais que vous avez accès à la planète mais la planète a aussi accès à vous. Cet outil de communication et de savoir renseigne, divertit, éduque, accommode et excite. Il est vrai d'affirmer que l'on peut devenir cyberdépendant soit au jeu en ligne, à la pornographie, au clavardage ou aux rencontres virtuelles.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Installez l'ordinateur dans une pièce ouverte et fréquentée plutôt que dans la chambre.
- Établissez un horaire pour l'internet afin que votre jeune puisse faire d'autres activités.
- Installez un logiciel de contrôle parental afin de limiter l'accès aux sites inappropriés. Rappelez-vous que ces outils de filtrage ne sont jamais efficaces à 100%. Rien ne remplace un bon suivi parental.
- Dites et redites à votre adolescent de ne jamais divulguer des renseignements personnels comme son adresse ou des mots de passe.
- Intéressez-vous à ce que vos jeunes visitent sur le WEB.
- Si votre adolescent est victime de **cyber intimidation**, conseillez-lui de ne pas répondre à ces messages sans toutefois les effacer pour en informer la police locale.

## RESSOURCES

- **Police Sûreté du Québec, poste de Dunham** 450 266-1122
- **Intervenants scolaires** (direction, enseignants, intervenants sociaux) Voir page #4
- **Le Virage** (Centre de réadaptation en dépendances pour ados et parents)  
Granby 450 375-0022

## SITES INTERNET

- Adresses pour connaître le langage: [www.tout-savoir.net](http://www.tout-savoir.net)  
[www.olf.gouv.qc.ca](http://www.olf.gouv.qc.ca)
- Pour tout savoir et dénoncer : [www.webaverti.ca](http://www.webaverti.ca)  
[www.internet101.ca](http://www.internet101.ca)  
[www.surete.qc.ca/lutte/](http://www.surete.qc.ca/lutte/)  
[www.infocrime.org](http://www.infocrime.org)  
[www.cyberaide.ca](http://www.cyberaide.ca)  
[www.securitecanada.ca](http://www.securitecanada.ca)

# MON ADO... UN CRIMINEL ?

«Je reçois un appel d'un policier. On m'informe que mon fils de 15 ans a été arrêté car il a commis un délit. Mon fils? Vous vous trompez sûrement... Non, c'est bien lui.»

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les jeunes âgés de 12 à 17 ans qui ont commis un délit doivent répondre de leurs gestes et des conséquences selon les modalités prévues par la Loi sur le système de justice pénale pour adolescents (LSJPA). Trois types de dispositions sont prévus :

- **Les mesures extrajudiciaires** : À la suite de son enquête, un policier peut, pour une infraction mineure admissible, décider de fermer le dossier, donner un avertissement ou procéder au renvoi de l'adolescent à un organisme communautaire. Dans ce dernier cas, le dossier sera envoyé à un organisme communautaire de justice alternative en vue de l'exécution d'une mesure d'information et de sensibilisation en lien avec l'infraction. Sinon, le policier fera parvenir le dossier au procureur aux poursuites criminelles et pénales qui évaluera si les preuves sont suffisantes et, selon la nature et la gravité du délit, orientera le dossier vers des sanctions extrajudiciaires ou judiciaires.

- **Les sanctions extrajudiciaires** : Le dossier sera envoyé à un délégué à la jeunesse du Centre jeunesse qui rencontrera l'adolescent et ses parents afin d'évaluer différents aspects dont l'admissibilité au programme, le délit commis, le désir de réparer, les capacités et les besoins de l'adolescent, les conséquences et souhaits de la victime, etc. Suite à une évaluation, le délégué à la jeunesse peut arrêter l'intervention ou convenir avec l'adolescent d'une sanction extrajudiciaire, si ce dernier se reconnaît responsable de l'acte posé.

- **Les sanctions judiciaires** : L'adolescent devra comparaître devant la Cour du Québec Chambre de la jeunesse. Si l'adolescent est déclaré coupable par le juge, une peine spécifique lui sera ordonnée et devra être réalisée. Sauf pour certaines mesures qui seront sous la responsabilité des Centres jeunesse ou des policiers, pour les trois types de dispositions, le dossier sera envoyé à un organisme de justice alternative qui accompagnera l'adolescent dans la réalisation de sa mesure.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Comme parents, vous êtes les premiers responsables de l'éducation et de l'encadrement de votre adolescent. Vous avez donc le droit d'être tenu informés des démarches concernant votre adolescent et votre implication est favorisée.
- L'arrestation de votre adolescent peut amener des inquiétudes et des questionnements. N'hésitez pas à faire appel aux diverses ressources suggérées.
- Votre adolescent a droit au service d'un avocat. Puisqu'il a moins de 18 ans, il pourrait même avoir accès gratuitement au service de l'aide juridique.

## RESSOURCES

- **Justice Alternative et médiation** 450 777-4208
- **Centres Jeunesse Montérégie** 450 263-4990
- **Aide juridique** 450 263-5458
- **Urgence avocat (24 heures)**  
1 800 842-2213
- **Commission des droits de la personne et  
Des droits de la jeunesse** 1 800 361-6477

## SITES INTERNET

- [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)
- [www.csj.qc.ca](http://www.csj.qc.ca) (Commission des services juridiques)
- [www.rars.qc.ca](http://www.rars.qc.ca) (Ressources alternatives Rive-Sud)



# VIVRE EN COUPLE AVEC DES ADOS...

L'adolescence est une période de changement et d'adaptation autant pour les parents que pour les adolescents eux-mêmes. À ce stade de transformation et d'ajustements, la relation de couple est souvent mise à rude épreuve. Il est important que les conjoints soient en accord sur les valeurs éducatives à transmettre à leurs enfants. L'adolescent tentera de secouer ces valeurs et cette démarche est propice à la confrontation car, autant nos différences permettent de nous compléter, autant peuvent-elles devenir une source de conflits. Être parent d'adolescent implique que l'on assume un rôle comportant de nombreuses exigences et responsabilités. Cependant, votre rôle de parent ne doit pas vous amener à renoncer à vos besoins en tant qu'individu. Durant toute cette traversée, vous devez toujours avoir en vue votre couple.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Votre adolescent ...

- ... n'attaque pas, il fonce en avant ;
- ... ne vous cherche pas, il se cherche ;
- ... ne dit pas «Tu n'as pas de bon sens», il dit «Je cherche ma façon à moi» ;
- ... ne dit pas «Achale-moi pas», il dit «Fais-moi confiance» ;
- ... ne dit pas «Cesse de me traiter en bébé», il dit «Ne vois-tu pas que j'ai grandi» ;
- ... ne dit pas «Tu ne comprends rien», il dit « Je ne sais pas comment t'expliquer, je ne comprends pas moi-même» ;

Quand vous, parents, accueillez les paroles de votre adolescent comme une expression de ses besoins et sentiments, et non comme une attaque ou un jugement sur vous, vous êtes en mesure de garder votre calme, de dédramatiser la situation, d'être à l'écoute, de devenir plus aidant et surtout, d'être un meilleur accompagnateur pour votre adolescent en apprentissage.

## POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Souvenez-vous que vous n'êtes pas que des parents, vous êtes aussi des amoureux et des amants.
- Prévoyez des moments à deux pour vous retrouver dans un contexte différent (sortie, promenade, souper etc.).
- Vous êtes un modèle de couple pour vos adolescents. Quel meilleur enseignement que de démontrer amour et intimité dans votre couple ? Ils seront tentés de reproduire ce type de relation dans leur vie.
- Dédramatisez les situations et évitez de vous culpabiliser.
- Définissez vos valeurs à deux et mettez-vous d'accord sur la façon de les transmettre à vos enfants.
- Favorisez la communication dans votre couple au quotidien.

## Ressources

- **Le Parent** (0 à 18 ans) 450 263-5000
- **Cellule jeunes et familles** (accompagnement, entraide) 450 260-1823
- **Espace Vivant Living Room** (maison d'hébergement) 450 955-0622

## LECTURES SUGGÉRÉES

- Beaulieu, Danie, 2002, Une centaine de trucs simples pour améliorer vos relations avec les adolescents, Lac Beauport : Éditions Académie Impact, 48 p.
- Bélanger, Robert, 1997, Parents d'adolescents, s.l. : Éditions Robert Bélanger enr., 319 p.
- Bélanger, Robert, 1987, Parents en perte d'autorité, s.l. : Éditions Robert Bélanger enr., 143 p.
- Delagrave, Michel, 2005, Les ados, mode d'emploi à l'usage des parents, Montréal : Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, 175 p. \*
- Duclos, G., Laporte, D., Ross, J., 1995, L'estime de soi de nos adolescents. Montréal : Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, 178 p. \*
- Duclos, G., Laporte, D., Ross, J., 1995. Les besoins, les défis et les aspirations des adolescents, s.l. : Éditions Héritage, 412 p.
- Marcelli, Daniel et De La Borie, Guillemette, 2002. Tracas d'ados, soucis de parents, s.l. : Éditions Albin Michel, 315 p.
- Renaud, Hélène, Gagné, Jean-Pierre, 2004, Être parent, mode d'emploi, s.l. : Québecor.

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

## **QUAND DEMANDER DE L'AIDE POUR SON ENFANT ?**

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

## **QUAND DEMANDER DE L'AIDE POUR SOI, EN TANT QUE PARENT?**

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

# Collaborateurs

## Réalisation

Yvette Lamontagne	Cellule Jeunes et familles de Brome-Missiquoi
Pauline Lazure	Partenaires B-M pour la réussite éducative
Denis Pollender	CSSS La Pommeraie
Maxime Rainville	Espace Vivant/ Living Room
Joyce Thibault	Maison des jeunes de Cowansville

## Collaboration

Alain Bachand	École secondaire Jean-Jacques Bertrand
Isabelle Tardif	Justice Alternative et Médiation
Lindsay Tuer	Association des Townshippers

## Maquette de couverture et images

Michel Campbell	Espace Vivant Living Room
-----------------	---------------------------

**IMPORTANT: Pour une version incluant les ressources qui desservent la communauté anglophone (association des townshippers 450 242-4421)**

**Réalisé par la Table Jeunesse  
du territoire du CSSS La Pommeraie**

**2011**