

SAVAIS-TU QUE...

La revue des jeunes du CJQ-IU

Dans ce numéro

Prudence sur le NET

Es-tu accro à ton ordi ?

Non à la cyberintimidation !

Se blesser pour s'engourdir

Quand l'étau se resserre

Un besoin essentiel qui devient obsession

Être esclave de ses sensations physiques

Parlons sexe !

Brise le silence...

Ce que vous n'avez jamais osé dire
à vos parents

Prêt à travailler ?

Au secours, l'argent me file
entre les doigts !

PLUS...

Un dangereux quiz

Des dessins et des textes de jeunes

Une entrevue avec une jeune du CJ
qui a fait un séjour de rupture
au Maroc

Quelques petits jeux



KIWI / TARDIF

CONCOURS !

Fais-nous parvenir un dessin, une BD, un court texte et/ou des suggestions de sujets à aborder dans le prochain numéro et dis-nous en même temps quels pouvoirs tu aimerais donner à Math et Rachel (BD) et pour quelles raisons précisément... Envoie le tout par courrier interne (demande à ton intervenant de le faire pour toi, au besoin) à **Annie Vaillancourt - Direction scientifique - Mont d'Youville** ou par courriel à l'adresse suivante : **annie.vaillancourt.cj03@ssss.gouv.qc.ca** avant le 1^{er} octobre 2010... Et cours la chance d'être publié et de gagner un prix d'une valeur approximative de **50\$** !



Équipe

Responsable du projet : Annie Vaillancourt

Rédaction :

Marie-Lou Auger, étudiante au doctorat en psychologie
Marie-Christine Dérôme, étudiante à la maîtrise en service social
Carole-Anne Mercier, étudiante au baccalauréat en psychologie
Marie-Esther Paradis, étudiante au doctorat en psychologie
Lisa-Maria Slim, étudiante au baccalauréat en psychologie

Jeunes artistes : A.A., 11 ans, A.G.H., 9 ans, I.G., 12 ans, J.L.C., 9 ans, R.B.R., 10 ans, CCC, 11 ans, CC, 10 ans, EG, 16 ans, N.P.B., 14 ans, E.P., 17 ans, G.A.M., 16 ans, F.B., 17 ans... et tous les jeunes du foyer Pie XII

Relatrice (contenu) : Sylvie Bilodeau, formatrice au CJO-IU

Révision linguistique : Annie Vaillancourt

Mise en page et graphisme : www.etiennedionne.com

Dessins de la page couverture et BD : www.kiwitardif.com

Impression : Impressions de Beauce inc.

Notes : Le contenu de ce document est placé sous la responsabilité des auteurs. Il n'engage pas le Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire.

Tous droits réservés. La traduction et la reproduction totale ou partielle de ce document sont autorisées à la condition que la source soit mentionnée.

Production : Centre jeunesse de Québec-Institut universitaire
2915, avenue du Bourg-Royal
QUÉBEC (Québec)
G1C 3S2

Téléphone : (418) 661-6951

Télécopieur : (418) 661-5079

Site Internet : <http://www.centrejeunessedequebec.qc.ca/institut/index.html>

Diffusion : Le nombre d'exemplaires est limité, après épuisement des copies vous êtes invités à consulter le site Internet du Centre jeunesse de Québec à la section Institut universitaire sur les jeunes en difficulté, sous l'onglet documentation.



Sommaire

Technologies

- 3 Prudence sur le NET
- 10 Es-tu accro à ton ordi ?
- 25 Non à la cyberintimidation !

Comportements autodestructeurs

- 8 Se blesser pour s'engourdir
- 31 Quand l'étau se resserre
- 15 Un besoin essentiel qui devient obsession
- 29 Être esclave de ses sensations physiques

Sexualité

- 5 Parlons sexe !
- 20 Brise le silence...

Parents

- 27 Ce que vous n'avez jamais osé dire à vos parents

Voler de ses propres ailes

- 33 Prêt à travailler ?
- 36 Au secours, l'argent me file entre les doigts !

En prime

- 12 Prends-tu beaucoup de risques ? Un dangereux quiz...
- 23 Quelque part au Maroc... Entrevue avec Marguerite, une jeune du Centre jeunesse qui a fait un séjour de rupture dans ce pays nord africain
- 18 Quelques petits jeux, histoire de t'amuser un peu...



Prudence sur le NET

Par Lisa-Maria Slim, étudiante au baccalauréat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...



... si tu utilises souvent l'ordinateur, clavardes, télécharges de la musique ou des vidéos, il y a des risques que tu deviennes une proie facile pour les cybercriminels⁵ ?...

VRAI OU FAUX ?

Le piratage (par exemple télécharger gratuitement de la musique), la propagation volontaire de virus, la pornographie, l'intimidation et l'humiliation sur Internet sont des cybercrimes¹. _____

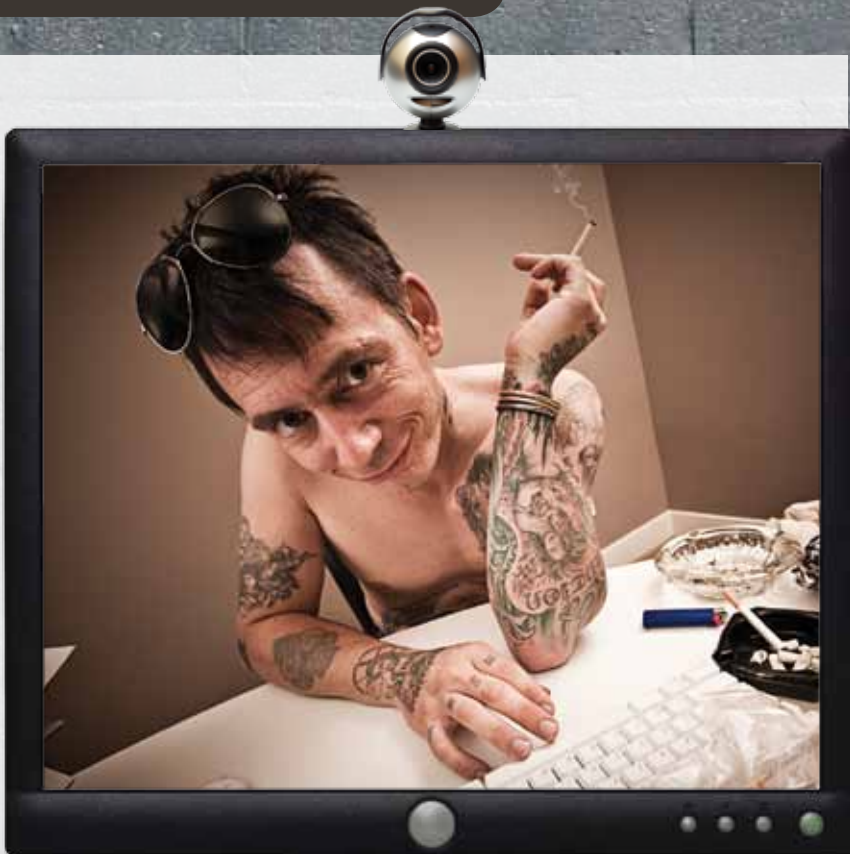
Pour compléter cette section, tu dois insérer les mots ci-dessous dans l'espace approprié : ordinateur, criminelles, Internet.

La cybercriminalité, c'est donc l'ensemble des infractions _____ commises par une personne malintentionnée sur un _____ ou sur _____³.

Si le cœur t'en dit, regarde ce court métrage qui montre une intervention policière :
http://www.visitevideo.com/detail_video.php?id=31 TECHNOLOGIES

Comment l'éviter^{2,5} ?

1. Évite de donner des informations personnelles sur le Net, comme ton adresse, ton numéro de téléphone, ton mot de passe ou des photos compromettantes.
2. Méfie-toi lorsque tu utilises ta caméra et tes photos, ce matériel pourrait circuler dans le cyberspace et quelqu'un pourrait l'utiliser contre ton gré.
3. Évite de donner rendez-vous à quelqu'un que tu as rencontré sur Internet. Si tu ne tiens malheureusement pas compte de ce conseil, avise quelqu'un de ton entourage, dis-lui où et quand tu dois rencontrer cette personne. Dis-lui tout ce que tu sais sur cet individu. Rappelle-toi qu'il s'agit d'un inconnu : tu ne dois pas croire naïvement tout ce qu'il te dit. Une personne peut, par exemple, être un homme malveillant qui se fait passer pour un adolescent. Il pourrait t'agresser sexuellement ou te manipuler pour avoir de l'argent.
4. Avant d'utiliser l'information que tu as trouvée



sur Internet pour tes travaux scolaires, vérifie d'abord si elle est véridique et indique bien la source. Se servir du travail d'un autre sans mentionner la référence est susceptible de t'occasionner des problèmes parce qu'on peut te rendre responsable de plagiat (exercice qui consiste à copier le travail d'un autre). Si tu reprends un bout de texte dans tes travaux scolaires, mets des guillemets et la référence entre parenthèses.

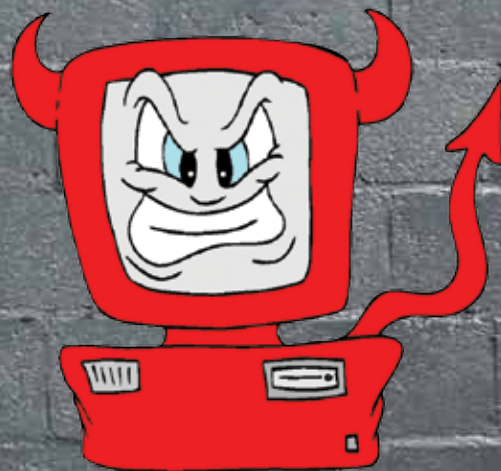
5. Ne mens pas et ne pars pas de rumeurs lorsque tu es en ligne, car tout ce que tu fais sur Internet ne peut être effacé. Toutes les photos que tu y affiches et tout ce que tu dis est enregistré pour longtemps et tout le monde peut y avoir accès.
6. Fais attention lorsque tu télécharges quelque chose sur Internet, certains logiciels ou fichiers peuvent permettre l'accès au contenu de ton ordinateur. Quelqu'un pourrait essayer de détruire ce que tu as sur ton ordinateur ou sur ton disque dur. Tu pourrais ainsi devenir une proie facile pour les cybercriminels².

Les policiers de la Ville de Québec offrent un programme de prévention pour les jeunes : **Vous NET pas seul**. Pour plus d'informations et pour obtenir le numéro de téléphone du poste de police le plus près de chez toi, tu peux te rendre à l'adresse suivante : <http://www4.ville.quebec.qc.ca/police/accueil.shtml>

Tu te sens pris au piège ou en danger ? N'hésite pas à composer le 9-1-1, le 641-agir (2447) ou la ligne info-crime 1-800-711-1800 pour dénoncer tes agresseurs et mettre fin au problème.

Tu peux aussi consulter les sites Internet suivants :

www.webaverti.ca
www.infocrime.org
www.cyberaide.ca
www.suretequebec.gouv.qc.ca
www.internet101.ca
www.securitecanada.ca



Réponses

1. Vrai.
2. Criminelles, ordinateur, Internet.

1. AFFAIRES ÉTRANGÈRES ET COMMERCE INTERNATIONAL CANADA. (2008). *La cybercriminalité*. http://www.dfait-maeci.gc.ca/crime/cyber_crime-criminalite.aspx?lang=fra&menu_id=37&menu=r.
2. INTERNET 101. (2004). *Jeunes*. <http://www.internet101.ca/fr/youth1417.php>.
3. MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR. (2006). *La cybercriminalité*. http://www.interieur.gouv.fr/sections/a_votre_service/votre_securite/internet/cybercriminalite.
4. VILLE DE QUÉBEC - POLICE. (2009). *Cybercriminalité : Vous NET pas seul*. <http://www4.ville.quebec.qc.ca/police/accueil.shtml>.
5. WEB-AVERTI. (2007). *Conseils de sécurité par âge (14 à 17 ans)*. http://www.webaverti.ca/french/safety_tips_14_17.html.

Parlons SEXE !

Par Carole-Anne Mercier, étudiante au baccalauréat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...



... la masturbation est une activité normale pratiquée par beaucoup de gens ?...



R.B.R., 10 ans

La sexualité touche l'ensemble des gens comme tes parents, tes amis et toi, que tu aies 5, 12 ou 17 ans. Elle ne signifie pas seulement « faire l'amour ». La sexualité, c'est une « full » d'autres choses : les sentiments, l'intimité, l'affection, le désir, les touchers, la masturbation, etc¹. L'article suivant te permettra d'en apprendre davantage sur la sexualité et qui sait, répondra peut-être aux questions que tu te poses.

LES FRONTIÈRES

Les frontières personnelles et sexuelles sont un peu comme des barrières qui délimitent ton intimité et ton espace personnel. Ton intimité, c'est ton jardin secret : tes sentiments, tes pensées, tes objets ou des parties de ton corps. Ton espace personnel, c'est ta « bulle », ta zone de confort. Elle peut être visible (ex. chambre à coucher) ou invisible (ex. espace qui t'entoure). Lorsque tes frontières ne sont pas respectées, plusieurs émotions peuvent émerger : nervosité, malaise, gêne, frustration, colère, honte².

Voici quelques exemples qui t'aideront à reconnaître des situations de non respect de frontières

Respecte la « bulle » des autres ! Frappe avant d'entrer dans une pièce.

- Martin est aux toilettes. Sa sœur entre dans la salle de bain sans frapper.

- Sophie emprunte le chandail de son amie sans lui demander la permission.

- Un jeune pousse une fille et lui tape les fesses.

Demande la permission avant de prendre quelque chose qui ne t'appartient pas.

Frédéric lit un livre sur le divan. Un jeune de son unité n'arrête pas de l'embêter alors que celui-ci veut être seul.

Jonathan frôle les seins de son éducatrice.

Ne touche pas les parties intimes des autres sans leur consentement.

Quand je t'ai vue mon ange

*Ma vie était normale avant que tu arrives
J'étais comme tout le monde
Mais tu as tout changé*

*Quand je t'ai vue,
Mon cœur s'est emballé
Quand tu m'as regardé, j'ai été hypnotisé
Quand tu m'as parlé, j'ai tout enregistré
Pour m'endormir avec ta douce voix
Quand tu m'as souri, j'ai été épris*

*T'es arrivée dans ma vie et j'en suis heureux
T'as tout changé et tout est joyeux*

*T'es arrivée dans ma vie et j'en suis heureux
T'as tout changé et tout est joyeux*

*En ta compagnie, la vie est un paradis
Et toi tu es la belle des anges
Et toi tu es la belle des anges*

A.A., 11 ans

Tu fais quoi... si quelqu'un envahit tes frontières personnelles et sexuelles² ?

1. Dis-lui clairement ce qui te dérange, sans te fâcher.
 - Ex. « Quand je suis dans la salle de bain, je ne veux pas que tu entres ».
2. Dis-lui comment tu te sens.
 - Ex. « Ça me met mal à l'aise et ça me fâche ».
3. Demande-lui d'arrêter et de ne plus recommencer.
 - Ex. « Ne recommence plus, s.t.p. ».
4. Va chercher de l'aide, au besoin (adulte, intervenant).
 - Ex. Tu en parles à un adulte responsable. S'il ne te prend pas au sérieux, va voir quelqu'un d'autre, jusqu'à ce que quelqu'un accepte de t'aider.



R.B.R., 10 ans

L'ÉVEIL AMOUREUX ET SEXUEL

À la puberté, plusieurs sensations et émotions différentes se présentent : l'intérêt pour l'autre, le désir de plaire, le sentiment amoureux, la crainte de ne pas savoir comment t'y prendre, d'être rejeté ou ridiculisé, l'excitation sexuelle. Explorer ces nouveaux sentiments et ces nouvelles sensations est ce qu'on appelle l'éveil amoureux et sexuel. Cet éveil débute habituellement vers l'âge de 11-12 ans. Tes hormones s'activent et tes organes sexuels réagissent. Les principaux effets de cet éveil sont la lubrification vaginale chez la fille et l'érection ou l'éjaculation, chez le garçon. Dans les deux cas, cela peut se produire durant le sommeil ou encore lors d'une excitation sexuelle (ex. lorsque tu visionnes un film où deux personnes s'embrassent ou se caressent)². Il est tout à fait normal que tu éprouves ces envies sexuelles et même, que tu tentes de les assouvir. D'ailleurs, tu t'es peut-être déjà fait surprendre à te caresser et tu as ressenti que ce tu faisais n'était pas bien. Détrompe-toi !

La masturbation est « *un comportement qui consiste à rechercher du plaisir en caressant ses organes génitaux ou ses zones érogènes (des endroits sur ton corps qui te donnent plus de plaisir, il peut s'agir de tes seins, de tes oreilles, de tes lèvres, etc.)* ». Cette activité peut se faire seul ou avec un partenaire consentant et de son âge. Dans un lieu intime, la masturbation est une activité sexuelle normale et acceptable. Lorsqu'elle est pratiquée dans des lieux publics ou en présence de personnes non consentantes, la masturbation devient alors déplacée et inacceptable.

Il n'y a pas de fréquence normale à la masturbation. Cela dépend de chaque personne. Toutefois, si ton geste est répétitif au point d'irriter ou de blesser tes organes génitaux, c'est problématique. Si tu te retrouves dans cette situation, il est nécessaire d'en parler à un spécialiste. Ce qu'il faut retenir avant tout, c'est que la masturbation est une activité normale pratiquée par beaucoup de gens. Elle peut t'aider à mieux connaître ton corps et à découvrir les endroits qui te donnent le plus de plaisir³.



La découverte de son orientation sexuelle

Les sentiments amoureux et sexuels ne se ressentent pas toujours pour une personne du sexe opposé. En effet, tu peux être attiré par quelqu'un du même sexe que toi ou par des individus des deux sexes^{2,4}. Pour t'éclairer, voici différentes orientations sexuelles :

- **Hétérosexuelle** : personne qui éprouve une attirance sexuelle et de l'affection pour un individu du sexe opposé.
- **Homosexuelle** : personne qui éprouve une attirance sexuelle et de l'affection pour un individu du même sexe.
- **Bisexuelle** : personne qui éprouve une attirance sexuelle et de l'affection pour les individus des deux sexes.

Même si certaines personnes connaissent très tôt leur orientation sexuelle, d'autres sont confuses et se posent plusieurs questions. Il n'y a pas d'âge ou de moment précis pour découvrir son orientation sexuelle⁴. Laisse-toi du temps.

Il se peut aussi que tes désirs ne correspondent pas à ces trois catégories ou que tu te poses des questions à propos de ton identité sexuelle. Je t'invite à consulter ce site pour plus d'information.

Comment savoir quelle est mon orientation sexuelle ?

masexualité.ca : <http://www.masexualite.ca/adolescents/orientation.aspx>



VRAI OU FAUX²⁻⁴ ?

Si un garçon rêve à un autre garçon, il est homosexuel.

Faux ! Il peut arriver d'avoir des rêves de nature homosexuelle ou hétérosexuelle. Les rêves ne déterminent pas nécessairement l'orientation sexuelle d'une personne.

Une fille qui a des comportements sexuels avec un garçon ne sera pas nécessairement d'orientation hétérosexuelle une fois adulte.

Vrai ! Il est possible d'avoir des comportements hétérosexuels et d'être homosexuel ou bisexuel. Certaines personnes découvrent leur homosexualité alors qu'elles se croient hétérosexuelles depuis plusieurs années.

Si un enfant a été agressé sexuellement par une personne du même sexe, il deviendra homosexuel.

Faux ! Lorsqu'on subit une agression sexuelle par une personne du même sexe, on peut se sentir mêlé et se poser plus de questions sur son orientation. Cependant, l'agression ne détermine pas l'orientation sexuelle.

Une fille qui a un copain embrasse une autre fille. Elle est donc bisexuelle.

Faux ! Expérimenter ou s'adonner à différentes relations ne prédit pas ton orientation sexuelle. Tu n'es pas obligé de t'étiqueter à une orientation bisexuelle parce que tu as eu des expériences avec des personnes des deux sexes. Toutefois, cela peut t'amener à réfléchir ou répondre à tes questions.

Finalement, tu dois te souvenir que l'orientation sexuelle n'est pas un choix. On ne décide pas d'aimer les filles ou les garçons, c'est comme ça, tout simplement. Si tu es confus(e) à propos de ton orientation, explore tes sentiments amoureux et sexuels en gardant l'esprit ouvert. Cela te permettra d'apprendre à te connaître davantage et te donnera quelques pistes de réflexions sur ton orientation, sans te limiter à un cadre préétabli.



Tu veux en savoir plus sur la sexualité ?

Consulte ces sites :

teljeunes : <http://teljeunes.com/informe-toi/sexualite>

masexualité.ca : <http://www.masexualite.ca>

jeunesensante : <http://www.jeunesensante.ca/acsa/>

Adosanté : http://www.adosante.org/Sante_sexuelle/

ta santé : <http://www.tasante.com/>

webjunior : <http://www.webjunior.net/annu/sites-sexualite-215-page-2.php>



Où lis ces livres :

Robert, Jocelyne. Ma sexualité de 6 à 9 ans. Les Éditions de l'Homme, 2004.

Robert, Jocelyne. Ma sexualité de 9 à 11 ans. Les Éditions de l'Homme, 2003.

Robert, Jocelyne. Full Sexuel : La Vie amoureuse des adolescents. Les Éditions de l'Homme, 2002.

1. COURTOIS, R. (1998). Conceptions et définitions de la sexualité : les différentes approches. *Ann. Méd.-Psychol.*, 156 (9), 613-620.

2. TREMBLAY, C., BEAULIEU, I., GAGNON, M.M., BOSSÉ, M-A., BÉGIN, H., ET DORAIS, V. (2007). *Programme d'éducation à la sexualité destiné aux enfants en difficulté âgés de 6 à 12 ans*. Québec : Les Centre jeunesse de Lanaudière.

3. SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *La vie après la puberté – Masturbation*. <http://www.masexualite.ca/adolescents/la-vie-4.aspx>.

4. FÉDÉRATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ SEXUELLE. *L'orientation sexuelle et l'identité de genre*. http://www.cfsh.ca/fr/Your_Sexual_Health/Gender-Identity-and-Sexual-Orientation/.

Se blesser pour s'engourdir !

Par Marie-Lou Auger, étudiante au doctorat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...



... les humains ne sont pas les seuls à s'automutiler parfois lorsque ça ne va pas ? En effet, certains primates s'automutilent lorsqu'ils ressentent de la détresse ou de la peur, par exemple lorsqu'un bébé est séparé de sa mère. Ils peuvent se frapper, se cogner la tête ou se couper¹...

Certains humains s'adonnent à l'automutilation lorsqu'ils se sentent instables parce qu'ils pensent que ce moyen les aidera à rester en contrôle. Cependant, lorsqu'une personne croit qu'elle doit se faire du mal pour rester en équilibre, il n'y a aucun doute, il y a un problème.



I.G., 12 ans

AU SECOURS !

Lorsqu'une personne a des comportements autodestructeurs, cela signifie qu'elle s'inflige volontairement des blessures ou met sa vie en danger. Elle peut abuser de substances (drogues ou alcool), rechercher des émotions fortes (par exemple pratiquer des sports extrêmes sans porter d'équipement protecteur), avoir des relations sexuelles non protégées, etc. Elle peut aussi se faire du mal en se coupant, en se frappant ou encore, dans le pire des cas, en faisant des tentatives de suicide. L'automutilation correspond à des blessures que l'on s'inflige à soi-même dans le but de moins ressentir sa souffrance⁴. C'est une réaction au stress, qui se retrouve chez certains animaux, comme les singes. En effet, les primates s'automutilent parfois lorsqu'ils ressentent de la détresse ou de la peur, par exemple lorsqu'un bébé est séparé de sa mère. Ils peuvent se frapper, se cogner la tête ou se couper¹. Mais attention, ils font cela parce qu'ils ne vont pas bien et ne savent pas quoi faire pour s'aider !

Un professionnel en relation d'aide t'aidera à comprendre les raisons pour lesquelles tu te blesses (ex. ne pas ressentir une émotion douloureuse, rechercher des sensations fortes, appeler à l'aide, etc.) et te suggérera des solutions de rechange. Par exemple, certaines personnes qui ont choisi de cesser de s'automutiler vont s'enrouler un élastique autour du poignet et le faire légèrement claquer sur leur peau lorsqu'elles sont tentées de se faire du mal ou faire fondre une glace sur leur peau pour bien ressentir qu'elles sont « grondées » avec leur corps. Ces trucs peuvent avoir le même effet temporairement et être beaucoup moins nocifs¹⁰. N'oublie pas que cela peut finir par être très dangereux de s'automutiler : infections des plaies, tentatives de suicide, accidents graves, etc.¹⁰

La plupart des gens finissent par s'en sortir. Tu y arriveras sûrement toi aussi !

Le courrier de Bernadette

Question : Je m'inquiète beaucoup pour mon amie. Elle vit énormément de stress et de culpabilité par rapport à ce qui se passe dans sa vie et elle n'est pas capable d'exprimer ses émotions. Elle a souvent des marques de coupures et elle porte toujours des vêtements amples, même l'été ! Elle me dit qu'elle ne veut pas d'aide. Que dois-je faire ?

- Marie-Ange Gardien

Réponse de Bernadette : Marie-Ange, les jeunes qui se font du mal sont souvent des gens qui ont de la difficulté à entrer en contact avec les autres, donc à demander de l'aide⁵. Savais-tu qu'après s'être automutilés, ils ont souvent l'impression de se sentir mieux parce qu'ils ressentent moins leurs émotions négatives?⁶ Mais ce n'est qu'une impression de courte durée, car cela ne règle pas les problèmes et les émotions négatives reviennent vite, avec en prime, toute la culpabilité associée aux gestes posés. Ton amie se blesse sans doute parce qu'elle ne connaît pas d'autres moyens pour gérer ses émotions négatives. Ces blessures sont un signe qu'elle ne va pas bien. C'est un appel à l'aide. Elle porte ces vêtements amples pour cacher des blessures qui se verraient trop facilement autrement. Accompagne-la, aide-la à demander de l'aide à un intervenant ou au psychologue de l'école. Invite-la à se confier à un professionnel mais aussi à toi et aux gens qu'elle aime. Fais-lui lire ce court texte !



Question : Quand je me regarde, je ressens tellement de rage que je me frappe jusqu'à l'apparition de bleus ou de grandes rougeurs. J'ai l'impression que je ne suis bonne à rien et je me sens seule. Même si je n'aime pas me blesser, je le fais quand même. Ça me donne l'impression d'être en contrôle. Pourquoi est-ce que je fais ça ? - Karine Latrissette.

Réponse de Bernadette : Chère Karine, plusieurs jeunes comme toi s'infligent des blessures parce qu'ils ont l'impression de se nettoyer et même de se purifier. Souvent, ils font cela parce qu'ils ne s'aiment pas.⁸ Ces comportements te donnent l'impression d'avoir du contrôle sur ton corps lorsque ça ne va pas, mais tu agis ainsi parce que tu n'es pas en contrôle de la situation et ces comportements finiront par avoir de graves conséquences sur ta santé si tu n'y mets pas fin rapidement.

VOICI CE QUE TU PEUX FAIRE POUR T'AIDER :

- #1 Ne reste pas prisonnière de ta souffrance ! Parles-en à une personne de confiance qui sera en mesure de t'aider, comme ton intervenant ou un autre professionnel (psychologue scolaire ou autre). Trouve les motivations qui te poussent à te faire du mal. Parles-en avec ton intervenant et les gens que tu aimes.
- #2 Écris ce qui te fait souffrir dans un journal intime.
- #3 Quand tu te sens anxieuse ou angoissée, fais de l'exercice physique. Tu te sentiras plus détendue.
- #4 Essaie de remarquer ce qui se passe dans ta vie avant que tu ne te blesses, afin d'être en mesure de prévenir ces comportements autodestructeurs en optant pour des solutions de rechange (sport, discussions, etc.).
- #5 Évite de garder autour de toi des objets ou des accessoires avec lesquels tu pourrais te faire du mal. Évite les éléments déclencheurs et apprends à agir autrement lorsque tu sens venir une crise (élastique, glace, etc.). Peu à peu, tu réussiras à te faire du bien (sport, discussions, etc.) au lieu de te faire du mal pour extérioriser ta douleur et surmonter les difficultés.
- #6 Évacue ta colère sur un oreiller ou un sac d'entraînement (style punching bag).

1. ZOROGLU, S.S., TUZUN, U., SAR, V., TUTKUN, H., SAVAS, H.A., OZTURK, M., ALYANAK, B & KORA, M.E. (2003). Suicide Attempt and Self-mutilation among Turkish High School Students in Relation with Abuse, Neglect and Dissociation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57, p. 119-126.
2. JACOBSON, C.M., MUEHLENKAMP, J.J., MILLER, A.L. & TURNER, J.B. (2008). Psychiatric Impairment Among Adolescents Engaging in Different Types of Deliberate Self-Harm. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(2), p.363-375
3. MICHEL, G., LE HEUZEY, M.F., PURPER-OUAKIL, D., & MOUREN-SIMÉONI, M.C. (2001). Recherche de sensations et conduites à risque chez l'adolescent. *Société Médico-Psychologique*, 159, p.708-716.
4. PLANTE, L. (2006). Helping adolescents with self-injurious behaviour : cutting in developmental context. *Mental disorders of the new millennium : Behavioural issues* (Vol. 1). (pp. 189-207). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group. Xi, 288 pp.
5. ROSS, S., HEATH, N.L. & TOSTE, J.R. (2009). Non-Suicidal Self-injury and Eating Pathology in High School Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), p.83-92.
6. LAYE-GINDHU, A & SCHONERT-REICHL, A. (2005). Nonsuicidal Self-Harm Among Community Adolescents: Understanding the "Whats" and "Whys" of Self-Harm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), p.447-457.
7. ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. (2009). Les jeunes et l'automutilation. Extrait du site Internet de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale : http://www.cmha.ca/BINS/content_page.asp?cid=3-1036&lang=2.
8. PLANTE, L. (2006). Helping adolescents with self-injurious behaviour : cutting in developmental context. Dans Plante, T.G. *Mental disorders of the new millennium: Behavioral issues* (pp. 189-207). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 288p.
9. NOCK, M.K., JOINER, T.E., GORDON, K.H., LLOYD-RICHARDSON, E & PRINSTEIN, M.J. (2006). Non-suicidal Self-injury among Adolescents: Diagnostic Correlates and Relation to Suicide Attempts. *Psychiatry Research*, 44(1), p. 65-72.
10. GAUTHIER, B. & RIOPEL, M-E. (2009). L'automutilation. Centre de pédopsychiatrie du CHUQ. Québec. Formation donnée au Centre Jeunesse de Québec-Institut universitaire, Mont d'Youville, le 28 octobre 2009. Informations basées sur : 1) Barent W.W. (2006). *Treating Self-Injury : A Practical Guide*. New York, The Guilford Press, 317p. 2) Garel, P. (2008) L'automutilation superficielle à l'adolescence : le corps dans tous ses états. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de Pratiques de réseaux*, 40, p.227-235, 3) Nixon, M.K., & Heath, N.L. (2008). *Self-Injury in Youth : The essential Guide to Assessment and Intervention*. New York, Routledge, 398p.

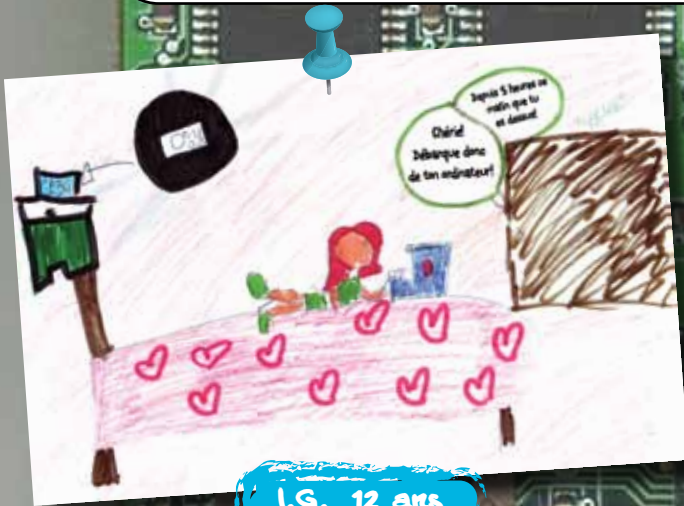
Es-tu accro à ton ordi ?

Par Lisa-Maria Slim, étudiante au baccalauréat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...



... on peut être dépendant au cyberspace⁴ ?...



I.G., 12 ans

On parle de cyberdépendance lorsqu'un individu utilise compulsivement son ordinateur ou Internet. Cela se traduit par une perte de contrôle du temps consacré à cette activité, qui augmente sans cesse⁵.

Lorsque les avantages deviennent néfastes

Plus de 90 % des jeunes ont aujourd'hui accès à Internet, que ce soit à l'école ou à la maison¹. On n'a pas besoin de dévoiler son identité sur le Net, il est donc plus facile de parler de sujets délicats et tabous. Mais prends garde, ces avantages peuvent rapidement se transformer en inconvénients et tu pourrais développer une dépendance au cyberspace⁴.

VOICI DONC QUELQUES CONSEILS⁵ :

- Garde contact avec ta famille et tes amis, ne t'isole pas ;
- Assure-toi de faire régulièrement le point sur ta consommation d'Internet (passes-tu trop d'heures par semaine devant ton ordinateur ?) ;
- Observe les changements dans tes habitudes de vie (est-ce que tu navigues sur Internet la nuit au lieu de dormir ? Sautes-tu des repas pour rester plus longtemps devant ton ordinateur ?) ;
- Maintiens un équilibre entre ta vie réelle et ta vie virtuelle (sur Internet) ;
- N'hésite pas à aller chercher de l'aide auprès de ton intervenant en centre jeunesse, d'un psychologue à l'école, de ton CLSC ou des ressources existantes énumérées à la fin de ce texte !

Voici 5 types de cyberdépendance. Associe les définitions aux bons termes³.

1. La dépendance cyber-sexuelle



a) Surinvestissement des relations virtuelles. Celles-ci deviennent plus importantes que les relations réelles avec la famille et les amis (exemples de sites de clavardage ou d'échanges : MSN, Facebook).

2. La dépendance cyber- relationnelle (« chat-rooms »)



b) Visionnement et téléchargement d'images pornographiques ou engagement dans le cyber-sexe (rencontres sexuelles virtuelles, deux personnes ou plus s'envoient des messages à caractère sexuel).

3. Le jeu sur Internet (« netgaming »)



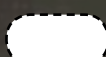
c) Jeux en ligne à utilisateurs multiples (Team Fortress 2, EverQuest, Anarchy Online). Le joueur se crée un personnage et peut jouer en ligne avec de nombreuses personnes qu'il ne connaît pas.

4. La recherche d'informations



d) Comportements incluant le jeu compulsif (ex. casinos virtuels), le magasinage virtuel (beaucoup de magasins offrent un service d'achats en ligne), les jeux interactifs (mots croisés, mots cachés, etc.) ou les mises aux enchères (ex. eBay).

5. Jeux vidéos



e) Comportement compulsif de navigation sur Internet dans le but principal de rechercher des informations sur des sujets qui nous intéressent à partir de moteurs de recherche comme Google.

TEST : Es-tu cyberdépendant ?

1. Te sens-tu préoccupé par Internet (penses-tu beaucoup à ta dernière activité sur le Net et à ta prochaine connexion) ?
2. Éprouves-tu le besoin de naviguer sur le Net pendant des périodes de plus en plus longues avant d'en avoir assez ?
3. As-tu tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter, contrôler ou arrêter ton utilisation d'Internet ?
4. Te sens-tu fatigué, épuisé, déprimé ou irritable lorsque tu tentes de limiter ou d'arrêter d'utiliser Internet ?
5. Restes-tu sur le Net plus longtemps que ce que tu avais prévu au départ ?
6. As-tu mis en danger ou risques-tu de perdre une relation significative, un emploi ou une opportunité particulière à cause de ta surconsommation d'Internet ?
7. As-tu menti à ta famille, à ton intervenant ou à d'autres personnes afin d'avoir plus de temps pour naviguer sur Internet ?
8. Utilises-tu Internet pour t'évader et fuir tes problèmes ou des émotions négatives telles que le rejet, la culpabilité, l'anxiété ou la peine ?

Si tu as répondu « oui » à 5 questions ou plus, tu souffres sans doute de cyberdépendance. Si tu as répondu « oui » à plus d'une question, tu devrais te poser des questions sur ta consommation d'Internet.



A.G.H., 9 ans

PROBLÈMES SOCIAUX, PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES*

Un usage excessif d'Internet peut donc te causer certains problèmes :

- L'isolement, la perte progressive des gens que tu aimes (amis, amoureux, famille);
- Des résultats scolaires à la baisse parce que tu accordes plus de temps aux plaisirs sur Internet qu'aux devoirs;
- Des expériences de travail gâchées par des visites trop fréquentes sur le Net sur tes heures de travail;
- La dépendance psychologique, qui te pousse à vouloir passer toujours plus de temps en ligne et à accorder moins de temps à d'autres activités et aux gens que tu aimes, à tes dépens, ainsi que la fuite de problèmes tels que le rejet, la culpabilité, l'anxiété ou la peine;
- La sécheresse des yeux, des maux de tête, des maux de dos, des repas irréguliers ou sautés, une mauvaise hygiène personnelle, des insomnies ou des changements dans le cycle du sommeil.

Bref, il peut être très utile de savoir composer avec les nouvelles technologies à la maison, au travail et à l'école... Tu as raison d'être fier de ce que tu sais faire sur Internet, mais attention, il est facile de tomber dans la dépendance.

Tu te reconnais dans ces descriptions ? N'hésite surtout pas à demander de l'aide !

Tel-Jeunes (1-800-263-2266) : www.teljeunes.com
Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868) : <http://www.jeunessejeecoute.ca/>

Pour plus d'informations, consulte le site Webaverti : www.webaverti.ca.



Réponses :

1.b), 2.a), 3.d), 4.e), 5.c)



1. CANOE.CA. (2007). *Vous NET pas seul, un outil contre la cybercriminalité*. <http://www2.canoe.com/techno/nouvelles/archives/2007/04/20070418-161047.html>.
2. CENTER FOR INTERNET ADDICTION RECOVERY. (2006). *Articles on Internet Addiction*. <http://www.netaddiction.com/>.
3. DEJOIE, J. F. (2001). *Dépendance à Internet : une dépendance pas comme les autres ?* Revue médicale de Liège, 56 (7), 523-530.
4. LE PSYNTERNAUTE. (2000). *Cyberdépendance*. <http://www.psynternaute.com/html/cyberdependance.htm>.
5. TEL-JEUNES. (2009). *La cyberdépendance*. <http://teljeunes.com/recherche/cyberd%E9pendance>.
6. WEBAVERTI. (2009). *Cyberdépendance*. <http://www.webaverti.ca/french/internetaddiction.aspx>.
7. YOUNG, K. S. (1996). *Internet Addiction : The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto, Canada.

Prends-tu beaucoup de risques ?

Par Marie-Christine Derôme, étudiante à la maîtrise en service social

SAVAIS-TU PAS...



...Les principales causes de décès chez les jeunes sont liées à leurs comportements à risque¹... ?

L'adolescence est une période mouvementée, caractérisée par des changements et des bouleversements importants. La plupart des adolescents vivent un éventail d'émotions différentes. Ils se cherchent une place. Ils veulent se faire accepter. Parfois, ils se sentent vulnérables, perdus². À l'adolescence, on acquiert une plus grande liberté et on veut expérimenter une foule de nouvelles choses. Pour toutes ces raisons, on peut adopter des comportements positifs qui nous amènent à mordre dans la vie en explorant le monde qui nous entoure ou au contraire, des comportements plus négatifs, susceptibles de nous nuire (qui pourraient porter atteinte à notre santé et à notre intégrité physique ou à celle des autres), ce qu'on appelle des comportements à risque².



EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À RISQUE³

- Consommer de l'alcool ou des drogues excessivement
- Commettre des délits
- Être violent envers soi ou les autres
- Conduire de façon imprudente, trop vite
- Avoir des relations sexuelles non protégées
- Ne pas se nourrir suffisamment ou trop manger
- Certains sports extrêmes pratiqués sans équipement de protection (bungee, saut en parachute, etc.)

ET TOI, PRENDS-TU BEAUCOUP DE RISQUES?^{1,2,3,4}

Encerle la réponse qui s'applique le mieux à ta situation :

1. Dans la vie, tu préfères...

- a) Les activités qui te font vivre beaucoup d'émotions fortes (5 points)
- b) Demeurer tranquille chez toi à faire des activités seul(e) (1 point)
- c) Faire des activités de temps à autres avec tes amis (es) (3 points)

Être engagé dans un comportement à risque augmente le risque de récidives...

2. Tu crois que...

- a) Certains de tes gestes ont une influence sur ton futur mais qu'il y a aussi certaines choses que tu ne contrôles pas (3 points)
- b) Tous les choix que tu fais ont une influence sur le reste de ta vie (1 point)
- c) C'est le destin qui oriente ta vie, peu importe les choix que tu fais, tu n'as aucun contrôle (5 points)

Sentiment de contrôle sur sa vie...

3. Tes amis veulent faire un mauvais coup et te demandent de participer. Ils insistent beaucoup mais tu n'es pas certain(e) que tu devrais les suivre...

- a) Tu les laisses faire et tu t'en vas sans rien dire (3 points)
- b) Tu fais comme eux, de peur qu'ils ne veuillent plus se tenir avec toi (5 points)
- c) Tu leur expliques que tu n'es pas à l'aise et que tu préfères ne pas faire comme eux (1 point)

Influence des pairs...

4. Lorsque quelqu'un te propose quelque chose et que tu ne sais pas quoi répondre...

- a) Tu réfléchis longuement à la proposition et tu calcules les avantages et les inconvénients (1 point)
- b) Tu te dis que tu devrais y aller, pour faire plaisir à la personne (3 points)
- c) Tu y vas sans réfléchir, peu importe les conséquences négatives qui pourraient survenir (5 points)

Faire la balance des pous et des contres...

5. Quand tu refuses de faire quelque chose, un « défi » par exemple, que font tes amis ?

- a) Ils te ridiculisent, te « niaisent » et le disent à tout le monde (5 points)
- b) Il te traitent de « peureux » mais cessent rapidement de t'écœurer (3 points)
- c) Ils respectent ton choix (1 point)

Influence des pairs, notion de défi...

6. En général, tu as tendance à croire...

- a) Que les malheurs peuvent arriver à n'importe qui, à n'importe quel âge (1 point)
- b) Que les malheurs ne t'arrivent pas et qu'il ne peut rien t'arriver de grave, à ton âge (5 points)
- c) Que tu es en général très chanceux mais qu'il pourrait peut-être t'arriver quelque chose de grave (3 points)

Sentiment d'invulnérabilité...

7. Est-ce que...

	Jamais	Quelques fois	Souvent
a) Tu consommes de l'alcool ou de la drogue ?	0	1	2
b) Tu pratiques des sports extrêmes ?	0	1	2
c) Tu commets des délits ?	0	1	2
d) Tu es violent envers toi ou les autres ?	0	1	2
e) Tu conduis de façon imprudente, rapide ?	0	1	2
f) Tu as des relations sexuelles non protégées ?	0	1	2
g) Tu fumes la cigarette ?	0	1	2
h) Tu te nourris insuffisamment ou trop ?	0	1	2

RÉSULTATS :

Additionne tous tes points +++

Et puis, prends-tu beaucoup de risques ?

6 à 12 points

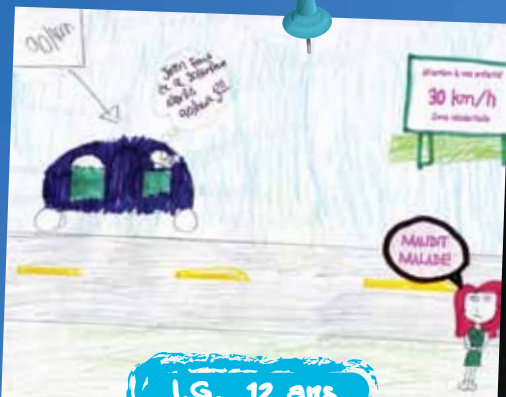
Tu prends peu de risques... De cette façon, tu as moins de chances d'être aux prises avec des conséquences négatives : c'est bien ! Toutefois, rappelle-toi qu'il est important de prendre certains risques dans la vie. Évidemment, prendre de l'alcool ou des drogues, avoir des relations sexuelles non protégées et conduire de façon imprudente font partie des risques à éviter. Par contre, le fait de postuler pour un nouvel emploi, de rencontrer de nouvelles personnes et de visiter de nouveaux endroits te permettront d'aller plus loin dans la vie. Allez, vas-y, fonce !

13 à 19 points

Tu prends parfois des risques... Cela a ses bons et ses moins bons côtés. Si tu prends des risques qui te permettent d'avancer dans la vie (postuler pour un emploi, te faire de nouveaux amis, donner un spectacle, etc.), c'est très bien ! Ce type de risque est essentiel pour cheminer ! Toutefois, si les risques que tu prends sont néfastes pour ta santé ou celle des autres (prendre de l'alcool ou des drogues, avoir des relations sexuelles non protégées et conduire de façon imprudente, par exemple), tu dois faire attention, car ceux-ci risquent de t'éloigner de tes buts plutôt que de t'y conduire. Attention aux conséquences négatives qui pourraient survenir !

20 points et plus

Attention ! L'adolescence ou ta personnalité peuvent te donner envie d'expérimenter plein de nouvelles choses ! Toutefois, tous les risques ne sont pas bons à prendre dans la vie. Chaque fois que tu entreprends quelque chose, demande-toi : est-ce qu'il pourrait y avoir des conséquences négatives à mon geste qui pourraient porter atteinte à ma santé et à mon intégrité physique ou à celle des autres ? Est-ce que ce risque pourrait avoir un impact négatif à long terme ? Ainsi, tu seras plus en mesure de faire les bons choix ! Le fait de prendre certains risques calculés pourra t'ouvrir des portes et te faire cheminer !



I.G., 12 ans



R.B.R., 10 ans

JEU D'ASSOCIATIONS

Associe chaque comportement à risque à une conséquence possible⁵ :

(il peut y avoir plus d'un comportement associé à une conséquence et plus d'une conséquence à un comportement)

- | | | |
|--|----------------------|--|
| 1- S'adonner à des sports extrêmes | <input type="text"/> | a) Être arrêté |
| 2- Prendre de l'alcool, des drogues | <input type="text"/> | b) Mourir |
| 3- Commettre des infractions | <input type="text"/> | c) Se retrouver avec un handicap physique ou mental |
| 4- Conduire de façon imprudente, trop vite | <input type="text"/> | d) Développer une dépendance |
| 5- Avoir des relations sexuelles non protégées | <input type="text"/> | e) Tomber enceinte |
| | | f) Attraper une infection transmissible sexuellement |

Réponses :

- 1) b, c 2) a, b, c, d, g 3) a
4) a, b, c 5) b, e, f

g) Tomber malade

1. RODHAM, K., BREWER, H., MISTRAL, W., & STALLARD, P. (2006). Adolescents' perception of risk and challenge : a qualitative study, *Journal of Adolescence*, 29, 261-272.
2. PEREZ-DIAZ, C. (2007). *Identifier et comprendre les comportements à risque*. <http://www.animafac.net>.
3. BANTUELLE, M. & DEMEULEMEESTER, R. (2008). Les comportements à risque des enfants et des adolescents : définition, classification et fréquence. *Référentiel de bonnes pratiques : Comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire*. France : Éditions INPES.
4. Risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study, *Developmental psychology*, 41 (4), 625-635.
5. SURIS, J.-C. (2006). Comportements et facteurs de risque chez les jeunes. *Apprendre les uns les autres III*, 27-28, 1.

Un besoin essentiel qui devient obsession

Par Marie-Lou Auger, étudiante au doctorat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...

?

...les troubles alimentaires sont de plus en plus fréquents chez les adolescents ?¹...

En effet, les troubles alimentaires sont de plus en plus fréquents chez les adolescents. Il s'agit de la troisième maladie chronique la plus souvent rencontrée à l'adolescence. Un à deux pour cent des Canadiennes âgées entre 15 et 25 ans souffrent d'anorexie mentale et de 3 à 5 % sont aux prises avec un problème de boulimie.² Il est aussi estimé que 3,5 % des femmes sont hyperphagiques.³ Voilà les trois catégories de troubles alimentaires existants.⁴

L'ANOREXIE MENTALE

Roxane, 15 ans, vit de grandes difficultés à la maison. Ses parents boivent beaucoup et s'absentent régulièrement. Roxane se sent seule et triste. Elle souffre de ces absences. Elle se dit que si elle était plus belle et plus mince, ses parents resteraient peut-être avec elle. Roxane commence donc par sauter des repas et réduit petit à petit son alimentation quotidienne, jusqu'à perdre suffisamment de poids pour se retrouver à l'hôpital, sa santé étant sérieusement menacée.

Ce que vit Roxane s'appelle l'anorexie mentale. Cette première catégorie de troubles alimentaires correspond à une préoccupation excessive pour son poids et à une privation volontaire de nourriture. Les personnes atteintes de ce trouble ont une mauvaise perception de la forme de leur corps ou de leur poids et ne se croient pas maigres.

Il existe deux types d'anorexie mentale : 1) l'anorexie mentale restrictive. Dans ce cas, la personne se prive de nourriture et ne prend pas de substances pour se faire vomir ou aller aux toilettes, 2) l'anorexie mentale avec crise de boulimie / vomissement ou prise de purgatifs. Dans cette deuxième forme, la personne restreint son alimentation et se fait vomir ou prend des substances pour aller aux toilettes.



C.C.C., 11 ans

LA BOULIMIE

Justine, 13 ans, a souffert d'abus sexuels dans son enfance et vit maintenant en famille d'accueil. Depuis peu, elle a commencé à avoir des rages alimentaires qui l'amènent à manger des sacs complets de croustilles et des litres entiers de crème glacée en plus de ses repas. Après avoir mangé tout ça, elle se sent préoccupée par son poids et ressent un grand sentiment de culpabilité qui la pousse à se faire vomir. Elle se sent coupable de la quantité ingurgitée. Elle se cache donc pour s'alimenter. Cette routine se répète de plus en plus souvent et Justine souffre beaucoup de cela.

Le problème de Justine s'appelle la boulimie. Elle se caractérise par une prise massive d'aliments suivie de périodes de comportements compensatoires, comme se faire vomir ou prendre des produits pour aller à la toilette.

L'HYPERPHAGIE ALIMENTAIRE

Léa, 16 ans, souffre d'un surplus de poids. Elle ne se sent pas bien dans sa peau et vit de grands épisodes de dépression parce qu'elle n'aime pas son apparence physique. Lorsqu'elle se sent dépassée par la situation, elle se tourne vers la nourriture pour sortir ses frustrations. Dans ces cas-là, elle peut manger des quantités incroyables de nourriture, même si elle n'a pas faim au départ. Après avoir avalé toute cette nourriture, elle se sent triste et pleure, mais c'est plus fort qu'elle, elle recommence encore et encore.



A.G.H., 9 ans

Léa souffre d'hyperphagie alimentaire. Cette troisième et dernière catégorie de troubles alimentaires se caractérise par une absorption massive d'aliments qui n'est pas suivie de comportements compensatoires comme se faire vomir ou prendre des laxatifs. Durant les crises, la personne peut manger une quantité énorme de nourriture très rapidement, jusqu'à l'apparition de douleurs au ventre.



C.C., 10 ans

Tu vis un problème comme celui de Roxane, Justine ou Léa ?

Voici des ressources spécialisées qui pourraient t'aider :

- Le Centre d'hypoglycémie et des troubles alimentaires du Québec : 1-450-677-9935
- La Clinique St-Amour → Clinique de traitement : 418-834-9825
- La maison de transition l'Éclaircie : 1-418-650-1076
- La maison l'Épervier : 1-877-883-6964

L'ENVERS DU MIROIR

Les médias peuvent avoir une grande influence sur ce dangereux désir de minceur. La majorité des publicités nous montrent des hommes et des femmes aux corps parfaits. Ces publicités sont mensongères, puisque les photos des mannequins sont souvent retouchées par des spécialistes. On agrandit les yeux, on rend les lèvres plus pulpeuses, on enlève les grains de beauté ou les petites imperfections du visage, on allonge les jambes, etc. Qui plus est, les vedettes passent souvent des heures à se faire coiffer et maquiller avant les séances de photos. Pas étonnant qu'ils soient si beaux, qui ne le serait pas dans ces conditions-là ? Tu ne me crois pas ? Regarde ces photos !



AVANT



Chantal Rouleau
Éducatrice
Foyer Wilbrod

APRÈS



AVANT



Martin Picard
Éducateur
Unité Passage

APRÈS



1. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE (1998). Les troubles de l'alimentation chez les adolescents : les principes de diagnostic et de traitement. Extrait du site Internet de la société canadienne de pédiatrie : <http://www.cps.ca/francais/enonces/am/am96-04.htm>.
2. ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. (2009). Les troubles de l'alimentation. Extrait du site Internet de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale : http://www.cmha.ca/BINS/content_page.asp?cid=3-98&lang=2.
3. HUDSON, J.I., HIRPI, E., POPE, H.G., & KESSLER, R.C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Biological Psychiatry, 61(3), 348-358.
4. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (DSM-IV) (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
5. CLAES, L & VANDEREYCKEN, W. (2007). Is there a Link between Traumatic Experiences and Self-Injurious Behaviours in Eating-Disordered Patients? Eating disorders, 15, p.305-315.

Quelques petits jeux, histoire de t'amuser un peu...

Phrase mystère

Trouve les mots suivants dans la grille. Les lettres restantes t'aideront à compléter la phrase mystère.

R C O U R A G E P N O I T I B M A
E O L I E N S E T L U C I F F I D
S N E T A P E R S O L I T U D E E
S F X I O H C S T R I S T E S S E
O I E I O J I N Q U I E T U D E C
U A R R P R O J E T T E N R E V E
R N N B E L S E I M O N O T U A B
C C E P R E U V E U E T I R E M L
E E I N S A T I S F A C T I O N E
S A T E E N S A A I B R P A R A S
E V U T V F E M V E E E E N B T S
T O O I E O S I P R S U C G O I U
N L S R R R T T E T A S E O N A R
I O O U A C I I I E M S D I H H E
A N F T N E M E N N O I T S E U Q
R T O A C E E A E S U T L S U O A
C E I M E I C R O I R E R E R S R

ambition	craintes	force
questionnement	amitié	croire
inquiétude	ressources	amour
déception	insatisfaction	réussite
angoisse	difficulté	joie
rêve	autonomie	épreuve
liens	solitude	blessure
espoir	maturité	souhait
bonheur	estime	mérite
soutien	choix	étape
peine	tristesse	confiance
fierté	persévérance	volonté
courage	foi	projet

Ap ___ nd ___ à é ___ ire ___ s ___ es ___ res d ___ le s ___ le et à g ___ er t ___ j ___ i s d ___ n ___ p ___ e ___ e !

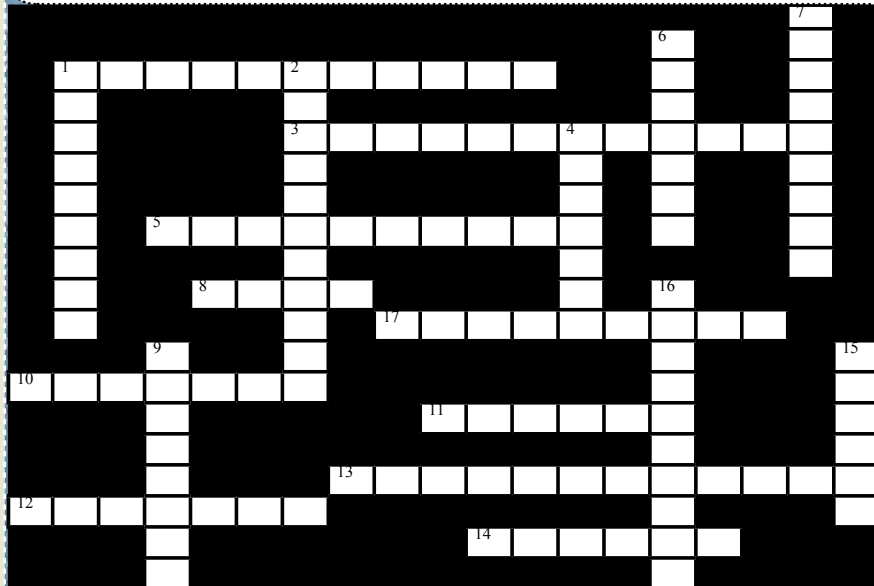
Horizontal

1. Personne qui partage ton logement. Aussi appelée « coloc ».
3. Habituellement effectué le 1^{er} juillet. Moment où il y a beaucoup de remue-ménage.
5. Améliore et embellit l'allure de ton appartement.
8. Contrat à signer, liant le locataire au propriétaire. Souvent d'une durée d'un an.
10. Façon de présenter de l'information sur les appartements à louer. Un propriétaire de logement doit déboursier de l'argent pour en faire passer une dans le journal.
11. À payer tous les mois (ex. un _____ d' Hydro-Québec, de Bell, de Vidéotron, etc.).
12. Localisation d'un lieu de résidence. Lorsque tu déménages, tu dois faire un changement d'_____.
13. Personne qui possède un appartement à louer. Souvent appelée « proprio ».
14. Source de revenu allouée en fonction des tâches accomplies. Synonyme de travail.
17. Montant que tu auras à déboursier à une compagnie, chaque mois, pour t'offrir une sécurité financière en cas d'incendie, de vol, etc. Il s'agit d'une _____ - habitation.

Vertical

1. Personne responsable de l'entretien ménager. À appeler en cas de besoin si tu as des ennuis (ex. bris matériel, évier obstrué, clé oubliée).
2. Aide financière, admissible à la majorité (18 ans), aussi appelée assistance-emploi.
4. Endroit où tu peux te procurer des biens matériels à prix modiques pour ton appartement. C'est un service mis sur pied par le comité des usagers du Centre jeunesse : le _____ de l'espoir.
6. Aide financière temporaire, aussi appelée assurance-emploi.
7. Personne qui loue un logement.
9. Endroit où tu vivras. En cas de situation conflictuelle avec ton propriétaire, tu peux faire appel à la Régie du _____.
15. Prévision des dépenses et des revenus pour une période de temps donnée. Tu peux t'en faire un afin de gérer ton argent.
16. Vérification de l'état des lieux. Afin de t'assurer qu'il n'y ait pas de bris majeurs et de réparations à effectuer, fais une _____.

Mots croisés Thème : appartement



Brise le silence...

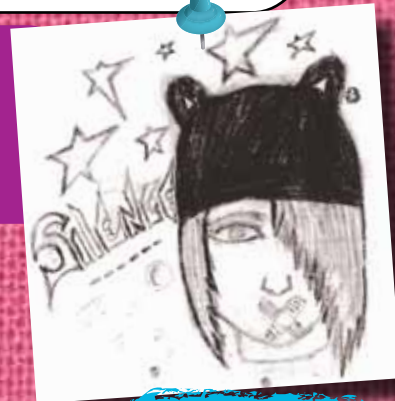
Par Marie-Esther Paradis, étudiante au doctorat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...

...dans 80 % des cas d'agression sexuelle, la victime connaît son agresseur¹ ?...



Une agression sexuelle est définie comme un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique (ex. viol, attouchement)⁶, posé par un individu sans le consentement de la personne agressée. L'agresseur peut avoir recours à la manipulation, au chantage, aux menaces et à la force pour parvenir à ses fins. Dans 80 % des cas d'agression sexuelle, la victime connaît son agresseur¹.



E.G., 16 ans

EXEMPLES D'AGRESSIONS SEXUELLES :

Quelqu'un te touche ou te force à lui toucher les parties intimes (ex. pénis, seins), à le regarder nu ou à visionner des films pornographiques (XXX)⁷.

Voici les sentiments ressentis ou les conséquences possibles d'une agression sexuelle⁵⁻⁶ :

- Culpabilité
- Honte
- Peur (ex. d'être agressé de nouveau ou des représailles)
- Anxiété
- Colère (envers l'agresseur ou les personnes qui n'ont pas su te protéger)
- Sautes d'humeur
- Tristesse
- Faible estime de toi
- "Flash-back" ou souvenirs récurrents
- Difficultés à dormir, cauchemars
- Difficultés à l'école
- Troubles alimentaires (ex. boulimie, anorexie)
- Infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)
- Grossesse non désirée



C.C.C., 11 ans

Le courrier de Bernadette



1. Question : « J'hésite à parler de mon agression à des intervenants ou à la police parce que témoigner en cour me fait peur. Je ne sais pas comment je devrai agir, ce que je devrai dire ou faire. » - **Isabella Peur**

Réponse de Bernadette : Plusieurs personnes peuvent te venir en aide si tu décides de porter plainte à la police. Tu peux téléphoner au service de police anonymement (sans dire ton nom) pour t'informer à propos du processus, avant de décider de dénoncer ton agresseur. Tu n'es pas obligée de porter plainte pour recevoir de l'aide et des soins médicaux.

2. Question : « J'ai l'impression que le fait de parler de l'agression ne m'amènera que des problèmes. » - **Julie Préfèresettaire**

Réponse de Bernadette : Si tu brises le silence, ça permettra aux autres de t'aider et de te comprendre. Tu pourras être libérée d'un lourd secret et de la honte que tu peux ressentir. En parler peut également t'aider à réduire les conséquences de l'agression. N'oublie pas que tout ce qui n'est pas dit est agi (expression démesurée de la colère, dépression, maladie, etc.).

3. Question : « Je voudrais parler de mon agression à quelqu'un mais je ne sais pas à qui » - **Josée Ledire**

Réponse de Bernadette : Si tu as une bonne relation avec tes parents et que tu crois qu'ils peuvent t'aider, n'hésite pas à leur en parler. Si tu as été agressée par un membre de ta famille ou si tu as peur que tes parents réagissent trop fortement, dis-le à une personne en qui tu as confiance comme un professeur que tu aimes bien, un entraîneur, un voisin ou un intervenant. Si cette personne ne te croit pas, tourne-toi vers quelqu'un d'autre. Jusqu'à ce que quelqu'un t'aide véritablement. C'est important que tu reçoives le soutien dont tu as besoin.

4. Question : « J'hésite à dénoncer mon agresseur parce qu'il a dit qu'il allait me faire du mal si j'en parlais à quelqu'un. » - **Marc Secache**

Réponse de Bernadette : La plupart des agresseurs font cette menace pour manipuler leur victime et la faire taire. Ils se cachent derrière son silence. Tu seras plus en sécurité lorsque tu en auras parlé à un adulte responsable en qui tu as confiance. Cette personne devrait t'éloigner de ton agresseur afin qu'il ne puisse pas te faire de mal, ni mettre à exécution ses menaces.

5. Question : « Si je dénonce mon agresseur, j'ai peur que personne ne me croit, que les autres pensent que je suis responsable de l'agression, que j'ai couru après parce que j'aime m'habiller sexy ». - **Marie Labelle**

Réponse de Bernadette : Rappelle-toi que la seule personne responsable de l'agression est l'agresseur. S'habiller « sexy » n'est pas une invitation à se faire agresser. Peu importe ce que tu as pu dire ou faire ou comment tu étais habillée.

6. Question : « J'ai été agressée par mon père. Je ne l'ai pas dénoncé parce que je ne veux pas qu'il ait de problèmes. Je l'aime et je ne veux pas qu'il aille en prison à cause de moi. Maman serait tellement fâchée. » - **Julie Neveutpasdesoucis**

Réponse de Bernadette : Tu aimes ton père, c'est normal, mais tu n'as pas à le protéger. Il est responsable de ses gestes. Il faut d'abord te protéger, toi. Parle de ce que tu as vécu avec ton intervenant ou avec un autre adulte en qui tu as confiance.

7. Question : « Est-ce que je vais me remettre de l'agression un jour ? » - **David Penseaufutur**

Réponse de Bernadette : Certainement. Certains jeunes qui ont été agressés pendant des années réussissent à s'en remettre. L'important, c'est de se faire aider.



JE M'EXPRIME PARCE QUE... TOUT CE QUI N'EST PAS DIT EST AGI.



J'DÉPRIME



J'IMPRIME
(J'AI DES MAUX PHYSIQUES)



J'OPPRIME
(JE FAIS DU MAL AUX AUTRES)



N'OUBLIE PAS : CE QUI S'EST PASSÉ N'EST PAS DE TA FAUTE. PERSONNE N'A LE DROIT DE TE FORCER À AVOIR DES CONTACTS SEXUELS.

Tu fais quoi si tu as été victime d'agression sexuelle très récemment⁶ ?

- Ne te lave pas et ne change pas de vêtements avant d'être allé à l'hôpital pour passer un examen médical, même si tu ressens un besoin viscéral de le faire. Les traces de l'agression que tu portes sur toi seront utilisées comme preuves au moment des poursuites judiciaires, si tu décides de poursuivre ton agresseur. Elles pourraient également servir à retrouver ton agresseur, si tu ne le connaissais pas.
- Va à l'hôpital avec une personne en qui tu as confiance. Les médecins pourront voir si tu as des blessures physiques et les soigner.
- À l'hôpital, tu pourras également passer un test de dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et un test de grossesse.

Mythes et réalités sur les agressions sexuelles

Mythe : J'ai eu du plaisir ou j'ai été excité lors de l'agression sexuelle donc j'étais consentant. **Réalité** : Il se peut que tu aies réagi physiquement (lubrification, érection, éjaculation) lors de l'agression. Ces réactions de ton corps sont normales, car tes organes ont été excités, mais cela ne veut pas dire que tu étais d'accord avec ce qui s'est passé⁵.

Mythe : Je suis un garçon et j'ai été agressé sexuellement par un homme, je dois donc être homosexuel. **Réalité** : L'agression sexuelle n'est pas en lien avec l'attraction, il s'agit d'un abus de pouvoir. L'agression sexuelle ne détermine pas ton orientation sexuelle⁵.

Mythe : Je ne me ferai jamais agresser parce que ce sont seulement les filles « faciles » qui subissent des agressions. **Réalité** : N'importe quelle personne, peu importe son allure physique, son habillement, son âge, son comportement et son attitude peut être victime d'une agression. Elle n'est jamais responsable de l'agression⁴.

Mythe : Les victimes détestent leur agresseur. **Réalité** : Dans les situations d'agression sexuelle au sein de la famille, par exemple, la victime peut se sentir coincée entre l'amour qu'elle porte à l'agresseur et la haine associée aux gestes qu'il a posés. Ça peut aussi être le cas d'une adolescente agressée par son petit ami⁵.

Mythe : Les femmes ne commettent pas d'agressions sexuelles. **Réalité** : Certaines femmes commettent des agressions sexuelles. Les garçons peuvent se faire agresser et ont souvent honte de dévoiler leur agression, car ils ont peur que cela affecte leur virilité (alors que ce n'est pas le cas).

QUI PEUT M'AIDER, OÙ PUIS-JE APPELER ?

Pour poser tes questions au téléphone ou simplement parler de ton agression :

Tel-jeune : 1-800-263-2266

Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (LECAVAC) : 1-866-532-2822

Si tu souhaites poser des questions en ligne, participer à des forums de discussion ou avoir plus d'informations, tu peux consulter les sites suivants :

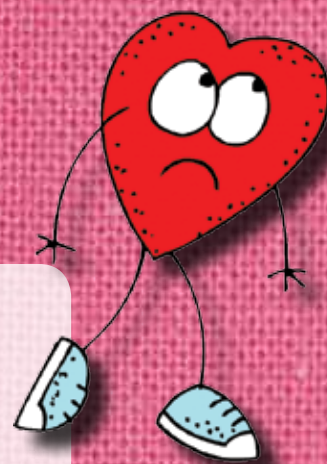
<http://teljeunes.com/accueil>

<http://www.jeunessejecoute.ca/fr/home.asp>

<http://www.agressionsexuelle.com/>

CAVAC : www.cavac.qc.ca

Les Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel CALACS www.rqcalacs.qc.ca



Tu as déjà agressé quelqu'un ?

Tu peux recevoir de l'aide toi aussi. Il existe des ressources pour venir en aide aux jeunes qui commettent des agressions sexuelles et faire en sorte qu'ils ne recommencent plus. Parles-en à ton intervenant !

1. MINISTÈRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE. (2008). *Statistiques 2007 sur les agressions sexuelles au Québec*. Sainte-Foy, Québec : Direction de la prévention et de la lutte contre la criminalité.
2. NAPIER-HEMY, J. (2008). *Les adolescentes victimes de violence sexuelle : guide à l'intention des adolescentes*. Vancouver : Centre national d'information sur la violence dans la famille.
3. NAPIER-HEMY, J. (2008). *Les adolescents qui ont été abusés sexuellement*. Vancouver : Centre national d'information sur la violence dans la famille.
4. SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC. *Aggression sexuelle.com, ensemble, c'est non*. <http://www.agressionsexuelle.com>
5. POULIOT, C. (2007). *Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle*. Montréal : Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal.
6. JEUNESSE J'ÉCOUTE. *Aggression sexuelle*. http://www.jeunessejecoute.ca/fr/informed/sub_assault.asp?sec=3&sb=2
7. KAHN, J.T. (1993). *Sentiers, un cahier de travaux pratiques pour les jeunes en traitement*. Lanaudière : Parents-Unis Repentigny.

Quelque part au Maroc...

Par Marie-Esther Paradis, étudiante au doctorat en psychologie
et Annie Vaillancourt, agente de planification et de programmation de recherche

Un séjour de rupture est une façon d'intervenir auprès d'un jeune en difficulté en l'emmenant en voyage loin de sa famille, de ses amis et de son milieu de vie, dans un autre pays, par exemple. Cette « rupture » lui permet de repartir à zéro, dans un endroit où personne ne le connaît et où personne ne sait rien de son passé. Le jeune travaille pour les gens du pays et participe à des activités, ce qui lui permet d'en apprendre plus sur lui-même. Cette expérience lui permet de prendre conscience du monde dans lequel il évolue. Il peut même lui donner des idées de projets professionnels ou de vie. Précisons toutefois que de tels séjours sont exceptionnels. Peu de jeunes des centres jeunesse auront la chance de vivre ce type de dépaysement...



Marguerite (nom fictif) a 17 ans. Elle a vécu un séjour de rupture au Maroc pendant six semaines et nous raconte son expérience.

Qui t'a proposé de faire le voyage ?

Le coordonnateur de l'unité m'a demandée si j'avais envie d'aller au Maroc et ça n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde. Je lui ai vite montré mon enthousiasme. Je suis une fille qui adore voyager, l'inconnu et les relations avec les gens.

As-tu eu une préparation avant d'aller là-bas ? Comment ça s'est passé ?

J'ai eu une bonne préparation avec l'éducateur qui m'a accompagné. Je suis une fille qui lit beaucoup aussi. Je me suis renseignée sur le pays et la ville où je m'en allais.

Qu'est-ce que tu faisais au Maroc ?

Je travaillais dans un orphelinat, à Taroudant (ville du Maroc), avec des petits enfants.

Parle-nous un peu de ce travail

« C'était de la grosse job. Je m'occupais de tout : changer les couches, laver les vêtements. J'aimais beaucoup animer les enfants parce qu'ils passent leurs journées couchés dans un genre d'enclos en bois ».

J'étais dans la pouponnière. Il y avait 33 bébés pour trois femmes marocaines. C'était de la grosse job. Je m'occupais de tout : changer les couches, laver les vêtements. J'aimais beaucoup animer les enfants parce qu'ils passent leurs journées couchés dans un genre d'enclos en bois. Ils sont huit par enclos et se marchent dessus. Moi, je les prenais, je leur donnais du temps, je leur donnais le biberon, je changeais leur couche, j'allais les coucher. Il y avait deux bébés qui n'avaient jamais été stimulés à la naissance. Ils étaient incapables de marcher, de parler. J'essayais de les stimuler.

Comment tu faisais ça ?

J'y suis allée avec mon imagination. J'essayais de les faire tenir sur leurs jambes, je leur faisais faire des exercices pour que leurs jambes et leurs muscles s'habituent. Il y a aussi un bébé qui souffrait de malnutrition. Il avait huit mois et avait l'air d'en avoir à peine un. Il vomissait tout le temps, il avait un gros ventre. J'ai pris l'initiative de l'emmenner à l'hôpital.

Comment as-tu trouvé ça d'être confrontée à cette réalité-là ?

Mes valeurs ont été bougées. Là-bas, c'est la malnutrition, la survie. Ça vient te chercher.

Comment te sentais-tu ?

Je suis allée dans un peuple où l'homme, c'est le roi. Je suis une fille pour la liberté de la femme. Je vivais de la frustration, mais il fallait que j'accepte ça. Je savais que je m'en allais dans un pays comme ça. Eux, c'est leur mode de vie, c'est omniprésent dans leur culture, je ne suis pas là pour changer rien de ça, mais ça m'a confrontée à d'autres perceptions. J'ai eu quelques rencontres avec des femmes marocaines. Je voulais avoir leur point de vue face à ça. J'essayais de leur expliquer que moi dans la ville où je vis on est égales aux hommes. Elles me disaient « **c'est bizarre, comment vous faites ?** » Il a fallu que je fasse attention et des fois que je baisse la tête pour ne pas chambouler leur univers.

« Il a fallu que je fasse attention et des fois que je baisse la tête pour ne pas chambouler leur univers ».



Décris-moi une journée type

Je me levais le matin, souvent avec le bruit de la prière de la mosquée. Je partais m'acheter un pain. Je rentrais chez moi, j'allumais la petite télé et je mangeais. Il fallait qu'à 9h30-10h, je sois à l'orphelinat. Je commençais à travailler. Après ça vers 12h30-13h, c'était mon congé, je pouvais partir manger. J'allais à la campagne, dans un parc, je m'assoiais, sinon je faisais du vélo. Il fallait que je revienne vers 14h. Je continuais à travailler jusqu'à 17h30-18h. Souvent, j'allais souper avec les éducateurs ou on se faisait à manger, on avait un petit appartement. Après ça, je partais avec les deux Français qui m'accompagnaient, on allait jouer au billard. Sinon, on s'assoiait dans un parc, on parlait, on jouait au soccer. Moi, je fais beaucoup de sport, alors je jouais au *foot* avec les petits enfants dans les rues. Je rentrais le soir, je me lavais, j'écoutais un peu la télévision. Puis, je me couchais.



« Ça m'a mis plus face à moi-même. Des fois j'essayais de fuir dans la lecture ou dans la consommation de drogues. Là-bas, il n'y avait rien de ça ».

Est-ce que ce séjour t'a appris des choses nouvelles sur toi-même ?

Ça m'a mis plus face à moi-même. Des fois j'essayais de fuir dans la lecture ou dans la consommation de drogues. Là-bas, il n'y avait rien de ça. Ça m'a remis face à moi-même. Tu es toute seule, il n'y a rien. C'est un peu ça le but du voyage de rupture, c'est de rompre tous les liens que tu as avec ici, pour que là-bas tu te retrouves toute seule. Ça m'a confirmé des choses sur moi. Que je suis une fille sociable. Ça m'a appris que je suis capable de me débrouiller. Là-bas, j'étais quand même dans un milieu totalement inconnu du mien, dans une ville complètement musulmane, totalement le contraire du Québec. Ça m'a appris que je suis débrouillarde dans la vie.

En quoi ce voyage t'a changée ?

Ça m'a ouvert l'esprit, je pense. Des fois on pense que Québec c'est le nombril du monde, mais c'est rien, c'est vraiment rien. Quand tu vois tout ça, tu reviens ici et tu te sens petite. Ça t'ouvre l'esprit. Moi ça m'a donné la passion du voyage, totalement.

Qu'as-tu aimé le plus de ce voyage-là ?

J'étais à Merzouga (village marocain), dans le désert du Sahara. On a fait du chameau pendant une heure, on est arrivés à un genre de bivouac (campement en plein air, sans tente ni abri¹) au milieu du désert et on a dormi là une nuit avec les Touaregs (nomades qui vivent dans le désert du Sahara)². Il y avait des immenses dunes et on a fait du *snow* sur les dunes. Moi, j'adore la planche à neige à Québec. Là-bas, j'ai *tripé*.

Si d'autres jeunes voulaient partir, qu'est-ce que tu leur dirais ?

De plonger, d'y aller tête première. Totalement. Mais de faire attention par exemple, parce qu'il ne faut pas oublier qu'on s'en va dans un pays musulman avec des valeurs et une religion quand même assez droites. Le retour peut être difficile. Il faut y être préparé aussi... En bout de ligne, ça change un jeune, ça c'est sûr et certain.



SAVAIS-TU DUE...

Les destinations préférées des jeunes du foyer Pie XII sont : le Costa Rica, la Californie (Legoland), le Saguenay, la Chine, l'espace, Walt Disney en Floride, les Caraïbes et Paris ? Et toi, où aimerais-tu aller si tu le pouvais ?

NON à la cyberintimidation !

Par Lisa-Maria Slim, étudiante au baccalauréat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...

?

... la cyberintimidation blesse tout le monde, même les gens qui ne sont pas cyberintimidés mais qui en sont témoins ³ ?...



On parle de cyberintimidation lorsqu'une personne utilise un moyen technologique, tel qu'un ordinateur ou un téléphone cellulaire, pour blesser volontairement quelqu'un^{3,4}.

IL EXISTE PLUSIEURS FORMES DE CYBERINTIMIDATION³

- Envoyer des courriels, des messages instantanés (clavardage) ou des messages textes haineux ou menaçants ;
- Faire circuler des mensonges, des rumeurs ou des secrets en ligne ;
- Créer un faux compte MySpace, Facebook, Bebo ou MSN qui ridiculise quelqu'un ;
- Voler le mot de passe de quelqu'un, puis se faire passer pour cette personne en ligne ;
- Envoyer ou afficher des photos embarrassantes en ligne ;
- Créer un blogue haineux au sujet de quelqu'un ;
- Menacer quelqu'un qui refuse de s'exposer devant une webcaméra ;
- Créer un site Internet qui évalue l'apparence ou la popularité d'une personne ;
- Faire de fausses plaintes auprès d'un administrateur de site Internet, d'un fournisseur de service cellulaire ou d'un fournisseur de services Internet au sujet des comportements en ligne d'une autre personne.



Il peut être facile de répliquer sur le Net, parce que ton interlocuteur n'est pas devant toi. Ça ne prend qu'un « clic », qu'un mot à l'écran. L'effet peut être très dévastateur. La cyberintimidation blesse tout le monde, même les gens qui en sont témoins, parce qu'ils sont conscients et peïnés de la souffrance infligée à la victime^{5,3}.



LES CONSÉQUENCES DE LA CYBERINTIMIDATION^{7,5} :

- L'isolement ;
- L'atteinte à ton estime personnelle ;
- L'exclusion ;
- La vulnérabilité ;
- L'impuissance ;
- Un sentiment de trahison ;
- La peur ;
- La frustration ;
- Des malaises physiques (maux de cœur, maux de ventre) ;
- De la difficulté à fonctionner dans différentes sphères de ta vie (Internet nuit à tes travaux scolaires, par exemple).

TU ES VICTIME DE CYBERINTIMIDATION^{3,4} ?

Il peut être difficile de faire cesser la cyberintimidation, car on ne connaît pas toujours l'identité de son intimidateur. De plus, il est difficile de savoir combien de personnes ont eu conscience de l'intimidation. Même si l'intimidation a cessé, elle peut reprendre très rapidement. Les intimidateurs peuvent joindre une personne à n'importe quel moment si son téléphone cellulaire ou son ordinateur est allumé. Il arrive même que les jeunes évitent d'en parler aux adultes parce qu'ils ont peur que leur téléphone cellulaire ou leur ordinateur ne leur soit confisqué. Il est néanmoins important de prendre ces menaces au sérieux et d'aller chercher de l'aide.

PASSE À L'ACTION⁶ !

ARRÊTE : quitte immédiatement cet environnement virtuel.

BLOQUE les courriels ou les messages instantanés envoyés par la personne qui te harcèle. N'essaie pas de répondre ou de la raisonner.

SAUVEGARDE tous les messages de harcèlement et fais-les parvenir à ton fournisseur Internet (Bell, Vidéotron, etc.). La plupart des fournisseurs d'accès prennent des mesures contre les intimidateurs en ligne.

DÉNONCE : avise un adulte de confiance. Des mesures peuvent être prises et certains sites peuvent être contrôlés via le contrôle parental. Signale la situation à des policiers si les messages incluent des menaces physiques.

LES CONSÉQUENCES DES CYBERINTIMIDATEURS^{7,8,9}

- Les fournisseurs de services Internet et de téléphones cellulaires (Bell, Vidéotron) peuvent intervenir quand on leur signale un cas de cyberintimidation. Ce signalement peut se faire via leur site Internet ou par téléphone (Contrôle parental).
- Certains comportements de cyberintimidation sont punissables par le Code criminel du Canada et par la Loi canadienne sur les droits de la personne. Le cyberintimidateur peut avoir à payer les dommages (en argent) et peut même aller en prison.

DES EXEMPLES DE CYBERINTIMIDATION

- Enregistrement vidéo mis sur YouTube par des jeunes dans lequel on voit un garçon qui se prend pour un Jedi avec son sabre laser. Ce garçon a terminé son année scolaire à l'hôpital, car il est devenu dépressif à la suite des moqueries.
- Suicide d'un garçon de 13 ans, incapable de supporter les méchancetés que certains jeunes propageaient sur lui sur Internet.
- Un garçon invite les gens qui visitent son profil sur Piczo à voter pour « la fille la plus sexy ». Dans la section « commentaires », une fille dit d'une autre qu'elle est boulimique, se fait vomir et que cela fera en sorte qu'elle portera un dentier plus tard. Ce commentaire a bouleversé la jeune fille visée par ces propos.



QUELQUES RÈGLES DE LA NÉTIQUETTE^{1,2}

- Respecte les droits d'auteurs.
- N'envoie pas de messages haineux même si on te provoque.
- Demande de l'aide si tu reçois quelque chose d'illégal.
- Utilise des minuscules plutôt que des majuscules. LES MAJUSCULES DONNENT L'IMPRESSION QUE TU CRIES.
- Attends d'avoir dormi avant d'envoyer des réponses chargées d'émotion.

TU ES VICTIME DE CYBERINTIMIDATION ? TU AS VU QUELQU'UN SE FAIRE CYBERINTIMIDER ? TU CYBERINTIMIDES ? TU AS BESOIN D'AIDE ?

Le CAVAC (1-866-532-2822) : www.cavac.qc.ca

Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868) : www.jeunessejeecoute.ca
www.aimersansviolence.com

Tel-Jeunes (1-800-263-2266) : www.teljeunes.com

Bell Canada :
<http://service.sympatico.ca>

Vidéotron (1 866 380-2967):
<http://www.videotron.com>

Pour plus d'informations : Au cœur de l'actualité. Un reportage de Bernard Desrochers, de Jeunesse J'écoute Montréal:
<http://www.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2007/04/18/004-cyberintimidation.shtml>⁵.



1. ÉCOLE DE BIBLIOTHÉCONOMIE ET DES SCIENCES DE L'INFORMATION (EBSI), université de montréal. (2009). *Je rédige un courriel et je respecte la nêtiquette*. http://www.ebsi.umontreal.ca/jetrouve/internet/cour_red.htm.
2. INFRASTRUCTURES DES RÉSEAUX DU SYSTÈME D'INFORMATION. (1995). *Les règles de la Nêtiquette*. <http://www.sri.ucl.ac.be/SRI/rfc1855.fr.html>.
3. JEUNESSE, J'ÉCOUTE. (2009). *Cyberintimidation*. <http://www.jeunessejeecoute.ca/fr/informed/cyberintimidation/cyberintimidation13.asp>.
4. LI, Q. (2006). Cyberbullying in Shools. A Research of Gender Differences. *School Psychology International*, 27 (2), 157-170.
5. DESROCHERS, B. (2007, avril). *Cyberintimidation. Une réalité qui n'a rien de virtuel*. Extrait de l'émission Au cœur de l'actualité le 19 avril 2007, Radio-Canada.
6. RADIO-CANADA. (2007). *Cyberintimidation. Une réalité qui n'a rien de virtuel*. <http://www.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2007/04/18/004-cyberintimidation.shtml>.
7. RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. (2009). *De nouvelles ressources pour la classe destinées à contrer la cyberintimidation*. <http://www.media-awareness.ca>.
8. TEL-JEUNES. (2009). *La cyberintimidation*. <http://teljeunes.com/informe-toi/internet/la-cyberintimidation>.
9. WEB-AVERTI. (2007). *Cyberintimidation*. <http://www.beware.ca/french/cyberbullying.html>.

Parents

Ce que vos enfants n'osent pas vous dire ...



Parents : Vous êtes-vous déjà demandé ce que vos enfants pourraient avoir envie de vous dire sans jamais oser le faire de peur de vous blesser, de se faire réprimander ou...tout simplement par timidité ? Cette page est pour vous. Et pour tous les jeunes qui se retiennent de faire des confidences trop personnelles ou osées à leurs parents, alors qu'ils auraient parfois besoin de le faire.

Au printemps 2009, nous avons fait la tournée des unités du CJQ-IU pour connaître vos suggestions de thèmes à aborder. Nous vous avons également demandé : « *Qu'as-tu toujours eu envie de dire à tes parents...sans jamais oser le faire ?* » Voici les réponses que nous avons obtenues. Nous les avons regroupées par sujets.

À propos de la sexualité et de l'amour...

- « J'aurais aimé parler de sexualité avec ma mère »
- « Je m'envoie en l'air »
- « Je me suis fait abuser étant plus jeune »
- « Je sors avec qui je veux »

À propos de la violence vécue et de la colère ressentie...

- « J'ai toujours tout dit à ma mère, sauf une chose : mon père m'a fait souffrir le martyr »
- « Je ne veux plus jamais vous voir »
- « Je n'ai pas aimé ça être battue »
- « Pourquoi m'avez-vous battue lorsque j'étais jeune ? »
- « Pourquoi vous ne faites pas votre travail de parents ? »
- « Je suis fâché »
- « Vous m'en demandez trop des fois »
- « Vous ne l'aurez pas mon pardon »
- « Je n'ai pas envie d'être comme vous »
- « Pourquoi m'as-tu laissé me faire éduquer mon adolescence par des inconnues ? »

À propos de la consommation...

- « J'ai commencé à consommer à l'âge de 12 ans »
- « Je me suis déjà saoulée avec mes amies »
- « J'ai déjà fumé du pot »
- « J'aurais aimé demander à ma mère ce qu'elle pense de ma consommation »



N.P.B., 14 ans

À propos de sujets divers...

- « Vous ne « fittiez » pas ensemble »
- « Je n'ai jamais cessé de voir ma mère »
- « Je vous ai volé de l'argent »

À propos de l'amour que vous ressentez pour vos parents...

- « Mes sentiments... »
- « Je vous aime, même si on ne s'entend pas bien »
- « Je vous aime »
- « Je vous aime malgré vos problèmes d'alcoolisme »
- « Je vous aime et je suis désolé de tout ce que je vous ai fait endurer »

26 juillet

Je riais jusqu'à temps
Qu'on ne me le dise pas à temps
A temps
26 juillet
Une fuite
La perte d'un être cher
Si vous saviez comme ça m'a coûté cher
De reprendre le cours de ma vie
Quand j'ai appris que mon père a perdu la vie
A cause du cancer
Mais bordel à quoi ça sert
D'avoir la vie
Si on est pour partir lorsqu'on n'en a pas envie
En plus,
Je ne l'ai pas connu
Je l'ai appris
Lorsqu'il est parti
A l'âge de 41 ans
Ans
Est-ce un âge
Pour devenir un ange ?
Le toune préférée à mon père
C'est sniper sniper sans repères
Quand je pense à mon père
Les larmes me viennent en paires

E.P., 17 ans

Ô papa, tu me manques

Ô papa, tu me manques, tu es loin de moi
mais mon cœur est près de toi
Loin de toi ma vie bascule, je ne sais pas
comment te dire que je t'aime
Il faut garder espoir, on va se revoir
On est inséparables, même la mort ne réussira pas à nous séparer, je t'aime papa
Les larmes de mon cœur ont rempli l'océan
Je t'aime plus que l'amour

Ô tu me manques
Tu me manques tellement papa
O tu me manques
Tu me manques tellement papa

Il faut garder espoir, on va se revoir,
J'ai envie de te serrer dans mes bras, pour
ressentir la chaleur du soleil
Auprès de toi, j'ai l'impression d'être un prince

Ô tu me manques
Tu me manques tellement papa
O tu me manques
Tu me manques tellement papa...

A.A., 11 ans

Les jeunes : se confier peut être très libérateur. Faites-le avec des gens en qui vous avez confiance, vos parents ou d'autres adultes autour de vous ! C'est important d'évacuer ce qui nous fait mal en dedans pour que ça fasse moins mal, avec le temps... Au besoin, appelez Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868. Ce service d'aide est gratuit, anonyme et fonctionnel 24h sur 24.

Être esclave de ses sensations physiques

Par Marie-Lou Auger, étudiante au doctorat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...

?

...il est normal d'avoir peur et d'être anxieux parfois¹ ? ...

Il est normal d'avoir peur et d'être anxieux¹. À ces moments, tu peux ressentir des sensations telles que des palpitations, des bouffées de chaleur, une difficulté à respirer, des étourdissements.² Si tes craintes te font vivre une grande détresse qui t'empêche de fonctionner normalement et que tu as l'impression de ne pas pouvoir contrôler les sensations que tu ressens, tu as peut-être besoin d'aide.



Il arrive à tout le monde de...	Tu as besoin d'aide si tes peurs sont envahissantes au point de...
...Se sentir nerveux avant de donner un spectacle à l'école ou de faire des présentations orales.	... Ne pas être capable de réaliser des activités en public, d'avoir de grandes difficultés à parler devant un groupe et que cette nervosité t'empêche de faire ce que tu as envie ou ce que tu dois faire.
...Ne pas aimer toucher des animaux visqueux comme des serpents, de craindre les orages ou la noirceur.	... Paniquer en présence de certaines « bibittes », dans le noir ou lorsqu'il y a un orage et de tout faire pour éviter ces situations.
...Se sentir plus insécure lorsque son parent s'en va et d'être triste de le voir partir.	... D'avoir des maux de ventre, des problèmes physiques ou une tristesse incontrôlable à chaque fois que ton parent s'en va.
...Se sentir inconfortable physiquement en présence de quelque chose qui fait peur (avoir chaud, l'impression de moins bien respirer, des palpitations, etc.)	... Ressentir au moins quatre symptômes physiques qui te font paniquer (palpitations, souffle court, maux de ventre, maux de tête, tremblements, etc.), d'avoir l'impression d'être à l'article de la mort ou de perdre le contrôle et de ne plus oser sortir de ta chambre de peur que ces symptômes se reproduisent.
...D'éprouver des difficultés à poursuivre ses activités quotidiennes après avoir vécu un événement traumatisant (avoir des cauchemars, se sentir mal lorsque quelque chose rappelle ce traumatisme, etc.)	...D'avoir des sursauts fréquents, une impression de revivre constamment un événement traumatisant, d'éviter tout ce qui te le rappelle et de réagir fortement lorsque tu es en présence de souvenirs évoquant cet événement.
...S'assurer que tout est en ordre en quittant la maison (qu'aucun rond de poêle n'est allumé, que le fer plat est débranché, etc.), d'aimer que tout soit à l'ordre et propre ou que son apparence physique soit soignée.	...De vérifier pendant plus d'une heure si tout est sous contrôle avant de partir de la maison, de t'assurer que tout est parfait à un point tel que tu te sens en détresse au moindre petit travers et que ton quotidien en est chamboulé.

Référence : ³⁻⁴

Si tu te retrouves plus souvent dans la colonne de gauche, surtout, pas de panique ! Parles-en à une personne de confiance, à ton intervenant en centre jeunesse ou au psychologue de ton école, afin de recevoir de l'aide. Tu as peut-être un problème d'anxiété.

SAVAIS-TU QUE...

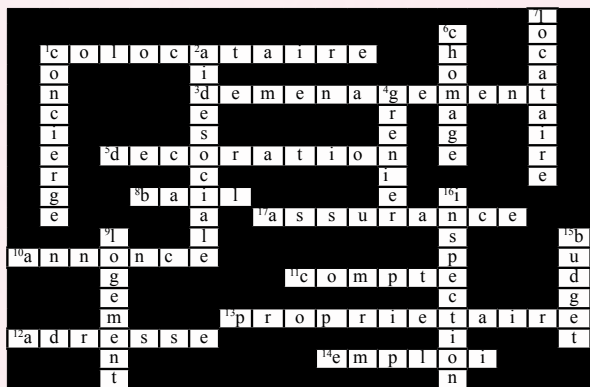
Les plus grandes peurs des jeunes du foyer Pie XII sont : de ne pas réussir, la fin du monde, la noirceur, l'avenir de la race humaine, les araignées, les insectes et mourir ? Et toi, quelles sont les tiennes ?

Références

1. BERTHIAUME, CAROLINE. (2009). L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : DE L'ÉMOTION NORMALE À LA PATHOLOGIE. CONFÉRENCE DONNÉE LE 10 MARS 2009. STE-FOY, QUÉBEC.
2. HALE, W.W., RAAIJMAKERS, O., MURIS, P., VAN HOOF, A., & MEEUS, W. (2008). DEVELOPMENTAL TRAJECTORIES OF ADOLESCENT ANXIETY DISORDER SYMPTOMS : A 5-YEAR PROSPECTIVE COMMUNITY STUDY. JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY, 47(5), p.556-564.
3. CELLARD, CAROLINE (2007). PSYCHOPATHOLOGIE INFANTILE. DANS LE CADRE DU COURS PSYCHOPATHOLOGIE. UNIVERSITÉ LAVAL, STE-FOY, QUÉBEC.
4. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (DSM-IV) (1994). DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS, FOURTH EDITION. WASHINGTON, DC: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION.

Réponses des jeux de la page 18

Corrigé du mot croisé



- 1.(h) Colocataire 1.(v) Concierge 2. Aide sociale 3. Déménagement 4. Grenier
5. Décoration 6. Chômage 7. Locataire 8. Bail 9. Logement 10. Annonce 11. Compte
12. Adresse 13. Propriétaire 14. Emploi 15. Budget 16. Inspection 17. Assurance

Corrigé de la phrase mystère

Apprends à écrire tes blessures dans le sable et à graver tes joies dans la pierre !

Réponse de l'image cachée

C'est RIEN !!! J'espère que quelqu'un est passé près de toi et qu'il t'a vu les yeux croisés et le nez collé sur ta revue ! OK, tu me détestes maintenant, alors dépêche-toi de faire ce coup à d'autres personnes pour leur faire vivre les mêmes émotions que toi !

Réponses des qui-suis-je ?

1. Le feu.
2. Le silence.
4. La lettre N.
5. RIEN :
RIEN n'est plus puissant que Dieu.
RIEN n'est plus méchant que le diable.
Le pauvre n'a RIEN.
Le riche a besoin de RIEN.
Si vous ne mangez RIEN, vous mourrez.
6. L'écho.

Réponses des charades

1. Sapin
2. Souris
3. Orange

Quand l'étau se resserre

Par Marie-Lou Auger, étudiante au doctorat en psychologie, Sylvie Bilodeau, formatrice, et Annie Vaillancourt, agente de planification et de programmation de recherche

SAVAIS-TU QUE...



...la mort n'est pas une solution ?...

Pourquoi te suicider ? Ne désespère pas, ça va passer. Ce sont des émotions en éruption. Il faut oublier le négatif et penser positif.

Briser le ¾ de ta vie parce que tu as eu des moments difficiles pour le 0.5 de ta vie ?

G.A.M., 16 ans

À l'adolescence, certains jeunes peuvent vivre des bouleversements importants qui amènent parfois la présence de pensées négatives ou dépressives. À un point tel qu'ils en arrivent à penser à mourir parce qu'ils croient que cela fera cesser leur souffrance. Cependant, la mort n'est pas une solution, c'est plutôt une absence de solutions face à des problèmes qu'on n'arrive pas à résoudre. Les gens qui font des tentatives de suicide le font parce qu'ils sont épuisés et ne voient plus les solutions qui s'offrent à eux. Ils oublient le fait que leur entourage les aime et qu'il est disposé à les aider, qu'ils ont des ressources en eux et autour d'eux. Il est essentiel de parler de tes idées suicidaires à un adulte en qui tu as confiance et qui peut te venir en aide. Il t'apportera sûrement des solutions que tu ne voyais plus parce que tu étais trop pris émotionnellement par ta souffrance. Deux têtes valent mieux qu'une !

La majorité des gens laissent des signes témoignant de leurs intentions, mais certains en laissent peu ou en laissent de tellement subtils qu'ils ne seront jamais perçus par leur entourage¹. Il faut donc être attentifs.

Voici quelques signes laissant présager la présence d'idées suicidaires chez une personne⁴:

MESSAGES VERBAUX DIRECTS	Je vais me tuer / Je veux mourir / Il n'y a plus rien qui me retient / Ça ne vaut pas la peine de vivre La vie ne me dit plus rien / Je ne tiens plus à vivre / Si cela m'arrive, je me tuerai Je ne vous embarrasserai plus bien longtemps / J'ai peur de me suicider
MESSAGES VERBAUX INDIRECTS	Bientôt vous allez avoir la paix / Je pars pour un long voyage / J'ai tout raté dans ma vie Je suis inutile / Je trouve telle personne courageuse de s'être suicidée / Je n'ai ma place nulle part
SIGNES DE DÉPRESSION 	Il y a présence de dépression si, depuis plus de deux semaines, il y a cinq (ou plus) des symptômes suivants et qu'ils représentent un changement important par rapport au fonctionnement habituel : Humeur dépressive Diminution de l'intérêt et du plaisir Perte ou gain de poids Insomnie ou hypersomnie Fatigue, perte d'énergie Agitation ou retard moteur (des difficultés à bouger comme d'habitude) Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions Pensées sur la mort ou le fait de mourir

G.A.M., 16 ans

Pense à ceux qui sont à tes côtés, qui vont vivre un deuil, du malheur et du regret parce qu'ils n'auront pas pu t'arrêter avant que tu agisses. Ils ne vont peut-être pas faire comme toi et se suicider aussi, mais regarde tous les impacts que ça pourrait avoir.

Si une personne se suicide, elle peut emporter avec elle des gens qu'elle aime et qu'elle ne voulait pas voir se suicider.

G.A.M., 16 ans

ISOLEMENT	Physique Se coupe progressivement de son environnement Rompt lentement avec ses amis, ses proches Passe des périodes interminables dans sa chambre Psychologique N'aime pas parler de ce qui ne va pas et se dissocie de ce qui se passe autour d'elle (semble froide, inaccessible, coupée de ses sentiments) Difficulté à exprimer ses émotions
INDICES ÉMOTIONNELS	Désintérêt, perte de désir Pleurs, tristesse, apathie (indifférence, paresse) et découragement Brusques changements d'humeur Agressivité Émotions contradictoires et changeantes : rires suivis de pleurs ou de colère Anxiété accrue Absence d'émotions

Bien que ces idées suicidaires (flashs) soient souvent passagères, elles peuvent persister et entraîner des passages à l'acte. Si quelqu'un autour de toi présente ces symptômes, parles-en à un adulte responsable qui pourra entrer en contact avec lui, parle-lui, écoute-le et montre-lui le côté positif des choses. Fais-lui lire ce texte. Dis-lui que tu l'aimes et que tu es là pour lui. Il est en détresse. Il a besoin de toi et du soutien d'un adulte responsable.

Tu as des idées suicidaires ?

- ⚡ Il ne faut jamais rester seul avec des idées suicidaires. Parles-en à un adulte de confiance : intervenant, parent, professeur. Il saura te guider vers les ressources appropriées.
- ⚡ Demande du soutien à tes amis, ils vivent peut-être les mêmes choses que toi et vous pourrez vous épauler pour traverser ces moments difficiles. Cependant, il est important de ne pas les obliger à garder ces idées suicidaires secrètes, car pour t'aider efficacement ils doivent pouvoir aller chercher du soutien auprès d'un adulte qui saura quoi faire. Des idées suicidaires, c'est le genre de secret qu'on ne peut pas garder.
- ⚡ Il existe plusieurs sites d'écoute téléphonique et de soutien. Appelle, tu recevras certainement de bons conseils.
- ⚡ Va chercher de l'aide ou si tu ne te sens pas capable d'appeler ou de parler à des intervenants, rends-toi sur les sites Internet suivants où il y a des forums de discussion ou des intervenants en ligne :

Centre de prévention du suicide de Québec : 1-866-277-3553 (APPELLE) ou www.cpsquebec.ca

TEL-AIDE : 418-686-2433 + www.teljeunes.com

Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868 + www.jeunessejecoute.ca

Entraide Jeunesse Québec : 418-649-9705 + www.entraidejeunesse.qc.ca



N'oublie pas qu'il n'y a pas de problèmes sans solutions et que le temps est un baume pour le cœur. Il ne faut pas perdre espoir. Libère-toi de tes souffrances en les partageant avec quelqu'un que tu apprécies.

1. CHAGNON, F. (2001). Projet d'intervention concertée sur le suicide chez les jeunes aux prises avec de graves difficultés d'adaptation sociale et affective. Le vis à vis, 11(1). <http://www.aqps.info/docs/vav/v11/v11n1-12.shtml>.
2. SIROIS, KATIA (2008). Cours 4. Le suicide chez les jeunes. Dans le cours Psychologie du suicide. Université Laval, Ste-Foy, Québec.
3. POIRIER, M-H (2009). Détresse psychologique et suicide : Portrait du travail d'intervenant. Extrait du site Internet de ServiceVie.com. <http://www.servicevie.com/rerelations-avec-les-autres/rerelations-sociales/idees-suicidaires-portrait-du-travail-d-intervenant/a/1800>.
4. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE. Intervenir en situation de crise suicidaire. Programme accrédité de formation. 2003.
5. PRONOVOST, J. ET LECLERC, D. (1999). Le suicide chez les jeunes. Épidémiologie.

Prêt à travailler ?

Par Carole-Anne Mercier, étudiante au baccalauréat en psychologie

SAVAIS-TU QUE...



...un employeur prend en moyenne 30 secondes pour lire un CV ?...

Tu désires travailler ? Tu n'as jamais rédigé de CV auparavant et tu te demandes comment t'y prendre ? Tu as déjà ton CV ? Il y a toujours place à amélioration !



Le curriculum vitae (CV)

Un curriculum vitae est un document qui présente le parcours scolaire et professionnel d'un individu. Voici quelques questions auxquelles tu peux tenter de répondre avant de le rédiger :

- Jusqu'à maintenant, quelles sont mes expériences professionnelles ?
- Quels sont mes intérêts, les domaines que je préfère ?
- Quelles sont mes forces ? Est-ce que je possède des compétences particulières ?
- Quelles sont mes limites ?
- Quelle est ma vision du travail ? Pour quelles raisons aimerais-je occuper un emploi en particulier ? Pourquoi serais-je un bon employé ?

Comment rédiger un CV ?

Tu dois savoir qu'il existe plusieurs façons de présenter un CV (par ordre chronologique, par compétences, etc.). Il te revient, selon le type d'emploi pour lequel tu postules et la façon dont tu désires te présenter, de choisir le format approprié. Ton CV doit être clair et aéré. Pour ce faire, utilise une police d'écriture standard (ex. Times New Roman, 12 points). Puisqu'un employeur prend en moyenne 30 secondes pour lire un CV, il est important de ne pas mettre d'informations superflues. Limite-toi à deux pages. Une fois ton CV terminé, fais-le relire par quelqu'un afin de t'assurer qu'il n'y ait pas de fautes d'orthographe. En terminant, un CV doit être accompagné d'une lettre de présentation. Celle-ci tient sur une page et décrit les raisons pour lesquelles tu aimerais travailler dans l'entreprise ciblée ainsi que les motifs qui font de toi le candidat idéal. Inspire-toi de cet exemple.

Si ton courriel contient des termes comme « cocotte », « minou », « baby », etc., ne l'inscris pas. Cela ne fait pas très sérieux.

Ex. 2009 (date d'obtention du diplôme) ou En cours (si tu suis présentement la formation)

Le terme perfectionnement correspond aux formations particulières que tu as pu recevoir. Ex. être titulaire d'une formation de secouristes ou de gardiens avertis.

JÉRÉMIE, COUILLARD
1032, rue l'Espérance
Sainte-Foy (Québec), G1V 2T9
(418) 977-1111
couillardj@hotmail.com

Formation et perfectionnement
Diplôme d'études secondaires
École secondaire Beaurivage, Québec

2009

Expérience(s) professionnelle(s)

Préposé à la clientèle
Subway, Sainte-Foy

Commence par tes expériences les plus récentes !

2008-2009

Si tu as travaillé pendant plus d'un an à cette entreprise, écris la date de début et la date de fin.

Principales tâches :

- ☐ Servir les clients
- ☐ Préparer les condiments

Réalisations particulières

Il n'est pas nécessaire que la réalisation soit exceptionnelle !

- ☐ Médaillé d'argent au championnat scolaire de volley-ball
- ☐ Récipiendaire d'une bourse de la Fondation du Centre jeunesse de Québec-Institut universitaire
- ☐ Participation à l'événement *Une route sans fin*

Bénévolat ou Engagement social

- ☐ Bénévole au club des petits déjeuners du Québec
De septembre 2008 à aujourd'hui
Principales activités : faire la distribution d'aliments
- ☐ Membre du comité du bal de l'École secondaire Beaurivage
De septembre 2008 à juin 2009
Principales activités : organiser des activités de financement, rechercher des commanditaires, fabriquer les décors

Références fournies sur demande

Décris tes implications sociales comme tes expériences professionnelles : mentionne la fonction, le lieu, les tâches accomplies et le moment.

(Figure adaptée de CJEEN, 2008)

TRUCS POUR L'ENTREVUE

Quelques jours avant l'entrevue...

- Dresse une liste des questions qui pourraient t'être posées et pratique-toi à y répondre.
- Renseigne-toi davantage sur l'entreprise (fonctionnement, employés).
- Assure-toi de bien connaître l'endroit de ton entrevue (prépare ton itinéraire).

Le jour de l'entrevue...

- Habille-toi de façon convenable avec des vêtements confortables (évite les parfums et bijoux flamboyants).
- Assure-toi d'avoir une hygiène corporelle soignée (cheveux peignés, mains, ongles et dents propres, bonne haleine).
- Présente-toi à l'avance.
- Ne mâche pas de gomme.
- Sois sympathique avec les personnes que tu rencontres (peut-être auras-tu à travailler avec certaines d'entre elles, peut-être auront-elles à donner des commentaires sur toi).
- Serre fermement la main des gens au début et à la fin de l'entrevue.
- Assieds-toi droit, ne laisse rien à ta portée qui pourrait te distraire ou avec lequel tu pourrais t'amuser (ex. crayon, bouteille d'eau, cellulaire en marche).
- Affiche ton plus beau sourire, regarde la personne droit dans les yeux lorsque tu lui parles et ne croise pas les bras.
- Prends soin de vouvoyer la personne (à moins que celle-ci ne te dise le contraire).
- Si une question t'embête, prends le temps d'y réfléchir, tu y répondras beaucoup plus intelligemment.
- Évite les réponses trop courtes comme « oui, non, un peu, parfois », élabore, donne des exemples, mais ne donne pas de renseignements inutiles (ex. informations personnelles concernant ta situation actuelle).
- A la fin de la rencontre, remercie l'employeur.

(CJECN, 2008)

Exemples de questions posées par les employeurs

1. Pourquoi désirez-vous occuper un emploi chez nous ?
2. Parlez-nous de votre expérience professionnelle.
3. En quoi vous démarquez-vous des autres candidats ? Quels sont vos points forts ?
4. Y aurait-il des traits de votre personnalité sur lesquels vous devriez travailler ?
5. Que pensez-vous apporter à notre équipe ?



Pour de plus amples informations sur la réalisation de ton CV, ta lettre de présentation, ton entrevue et le monde de l'emploi, va sur le site Internet du Carrefour jeunesse-emploi de la Capitale Nationale : <http://www.cjecn.qc.ca/sgc/>. Dans le bas de la page, clique sur « La boîte à outils », tout y est expliqué en détails !

Références

1. CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA CAPITALE NATIONALE [CJECN]. (2008). *La boîte à outils*. http://www.cjecn.qc.ca/webdav/site/cjecn/shared/documents/BOITE_A_OUTIL_VERSION%20web.pdf

Au secours, l'argent me file entre les doigts !

Par Carole-Anne Mercier, étudiante au baccalauréat en psychologie

ÇA VAIS-TU QUE...



...le coût moyen de ton logement (loyer, électricité, chauffage et eau) ne devrait pas dépasser 25 % de ton revenu² ? ...

La vie en appartement

Je vais avoir 18 ans dans un mois. J'ai un appartement et un colocataire avec moi. Aujourd'hui, je peux vivre à temps plein dans mon appartement. J'ai ce privilège parce que j'ai des buts dans la vie et que je m'arrange pour que ça marche. Je me donne à fond dans ce que je fais pour que tout aille mieux. Je travaille depuis environ deux mois et demi. Je vais à mon entraînement de boxe deux fois par semaine. Le travail et la boxe m'aident à ne pas consommer. J'ai arrêté de consommer, je mets mon énergie dans ce que j'aime. Cela m'a rendu libre dans mon placement. J'ai découvert que je devais collaborer et écouter pour mieux développer mes relations avec mes éducateurs et ma TS. Grâce à ça, je peux partir aujourd'hui. Ça n'a pas toujours été beau comme ça. Il y a à peine quatre ans, j'étais



encore au Gouvernail, parce que ça allait mal avec ma mère et que le juge a décidé de me donner un an de centre jeunesse parce que j'avais arrêté l'école, que je consommais beaucoup trop et que je me suis battu avec ma mère. Ma consommation et les mauvaises influences prenaient une grosse place dans ma vie. Je n'avais plus le contrôle, je faisais des trucs illégaux, je ne savais pas non plus pourquoi je le faisais, je voulais juste de l'argent pour continuer à triper. Maintenant, j'essaie de me tenir avec de vrais amis, pas juste ceux qui veulent triper, ceux qui ont des buts comme moi. J'essaie

d'avancer tout en continuant d'avoir du fun, mais autrement. Ce qui m'a le plus aidé, c'est la boxe. Quand tu fais quelque chose que tu aimes, tu peux t'en sortir. Un loisir aide à s'en sortir. La boxe permet de faire sortir tout ce que je ressens par les poings. J'aimais me battre, maintenant je le fais légalement. Je vais bientôt commencer mes cours de soudure, je n'attends que mes 18 ans. C'est là-dedans que je veux faire carrière. Avoir mon appartement était mon but principal, maintenant je « focusse » sur mon emploi. La boxe et les arts martiaux me fascinent. Je ne veux pas arrêter. Le secret de mon succès est de se fixer des buts et de tout faire ce que tu peux pour que ça se réalise. C'est ça l'important : fais ce que tu peux et tu auras ce que tu veux !

F.B., 17 ans

On est vendredi matin. Tu n'as déjà plus un sous et tu attends ta nouvelle paie. Tu as de la difficulté à bien gérer ton argent ? Tu pars en appartement bientôt et ça t'inquiète ? Voici quelque chose qui pourrait t'intéresser !

Bien gérer son argent n'est pas facile. Afin d'y arriver, certaines personnes tiennent des livrets où elles inscrivent leurs revenus et leurs dépenses, d'autres établissent un budget qu'elles veillent à respecter chaque semaine ou chaque mois. Pour t'aider, voici un exemple de planificateur budgétaire.

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
REVENUS				
Salaire				
Emploi				
Assurance-chômage				
Aide sociale				
Prêt étudiant				
Bourses d'études				
Autres				
TOTAL DES REVENUS				
DÉPENSES				
Logement				
Loyer				
Électricité				
Téléphone				
Internet, télévision				
Autres				
Alimentation				
Épicerie				
Repas à l'extérieur				
Autres				
Transport				
Essence				
Assurance				
Autobus				
Stationnement				
Autres				
Soins				
Soins médicaux				
Médicaments				
Produits d'hygiène				
Cosmétiques				
Autres				
Études				
Frais scolaires				
Livres				
Autres				
Loisirs				
Passe-temps				
Sports				
Sorties				
Autres				
Autres				
TOTAL DES DÉPENSES				

Reproduis les cases dont tu as besoin et utilise cette grille chaque semaine. Lorsque tu seras en appartement, fais-en un semblable et affiche-le dans un endroit où tu pourras le voir régulièrement. Cela t'aidera à te rappeler ce que tu as à payer et t'indiquera si tu peux te permettre quelques dépenses supplémentaires.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les experts soutiennent que le coût moyen de ton logement (loyer, électricité, chauffage et eau chaude) ne devrait pas dépasser 25 % de ton revenu². Si tu travailles au salaire minimum (9,00 \$ l'heure)⁴ à raison de 25 heures par semaine, cela te fait un revenu hebdomadaire brut de 225 \$, donc de 900 \$ par mois. Le coût moyen de ton logement risque donc de dépasser largement ce 25 %. À titre indicatif, voici un calcul approximatif des frais que tu auras à déboursier à chaque mois, lorsque tu seras en appartement³ :

	Par mois
Logement... approximativement	450 \$
Épicerie... minimum 60 \$ / sem.	240 \$
Téléphone	30 \$
Électricité	30 \$
Chauffage	35 \$
Transport (carte d'autobus)	65 \$
Total	850 \$

Le cumul de ces montants te semble élevé ? Sache que tu auras probablement d'autres dépenses à couvrir (ex. sorties, vêtements). Il n'y a pas de recette miracle, économise ton argent et fais attention. Tu peux aussi opter pour la cohabitation, cela diminuera de moitié les frais à payer. Compare les prix, profite des soldes et informe-toi des services qu'offrent ta communauté. Ça peut faire une bonne différence. Avant d'emménager, fais une liste de tout ce dont tu auras besoin en appartement (meubles, vaisselle, etc.) et prépare-toi en conséquence.

Quelques conseils concernant le choix de ton logement¹⁻⁵

- Inspecte l'état des lieux et demande à voir toutes les pièces. Vérifie l'état des tapis et des murs. Tu peux négocier l'achat de la peinture ou le nettoyage des tapis avant de signer le bail ;
- Assure-toi du prix du loyer (avant / maintenant), de la durée du bail, des frais en sus (électricité / chauffage) et demande si le loyer est meublé ou semi-meublé (poêle et réfrigérateur inclus) ;
- Informe-toi des services (stationnement, buanderie, service de conciergerie) ;
- Vérifie la proximité des services (ex. épicerie, arrêt d'autobus, école, travail).

Pour plus d'informations à ce sujet, consulte le document « Tu pars en appartement... ». Cette publication du Centre jeunesse de Québec -Institut universitaire te donnera des trucs pratiques pour la vie en appartement.

1. MÉTHOT, L. ET SOMMERVILLE, N. (2001). *Tu pars en appartement...* Québec : Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire / Comité des usagers.

2. SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUE ET DE LOGEMENT [SCHL]. *Déterminer ses besoins*. http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/co/lolo/vogulolo/polo/paco/paco_001.cfm

3. VIVRE SANS FAIM. *Viser la sécurité alimentaire... du point de vue de la société*. <http://www.vivresansfaim.com/Viser-societe.html>.

4. COMMISSION DES NORMES DU TRAVAIL. *Taux du salaire minimum*. <http://www.cnt.gouv.qc.ca/salaire-paie-et-travail/salaire/>.

5. IMMIGRATION ET COMMUNAUTÉS CULTURELLES. *Techniques de recherche de logement*. <http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/logement/chercher-logement/techniques-recherche/recherche-location.html>.

