

Être parent

version *numérique*



zoom sur votre
CADRE
TECHNOLOGIQUE

COMPRENDRE
GUIDER
ENCADRER
SOUTENIR
ACCOMPAGNER

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Québec



04



Table des matières

mise en contexte

03 Je cadre sur ma propre utilisation technologique comme parent.

comprendre

04 Regard sur le développement de l'adolescence

guider

06 Vers une vie numérique responsable

encadrer

10 Le savoir-vivre et les valeurs

soutenir

14 Avec chaleur et réconfort

accompagner

16 Osez faire avec!

saviez-vous que...

17 Des chiffres qui en disent long

conclusion

18

bibliographie

19



Il est à noter que la forme masculine est utilisée dans ce livret sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

Mise en contexte

À l'ère où les technologies se développent à grands pas et à un rythme essoufflant, nous croyons pertinent de nous attarder aux façons positives d'intégrer ces médiums à notre quotidien familial. Il est important de trouver la façon d'accompagner nos adolescents dans ce domaine où il n'est pas rare de voir l'élève dépasser le maître. Maintenant, penchons-nous sur votre réalité comme parent, version numérique.

Bonne lecture !

[] Je prends des mots de passe faciles afin d'éviter de les oublier.

[] Je ne prends pas le temps de protéger mon identité.

[] On m'a déjà écrit la nuit et j'ai répondu.

[] Je texte ou je parle au cellulaire en conduisant.

[] On me fait des reproches sur mon temps d'utilisation.

[] J'ai moins d'intérêt à mes tâches quotidiennes.

[] Je suis irrité lorsqu'on ne répond pas rapidement à mes messages.

[] J'utilise mon cellulaire ou l'ordinateur sur mon temps de travail, à des fins personnelles.

[] J'utilise mon cellulaire comme réveil-matin.

[] Je passe plus de 3 heures par jour devant un écran.

[] Je réponds à mes appels et mes messages texte même devant les gens.

[] J'ai déjà vécu une situation ambiguë liée à des messages qui portaient à interprétation.

[] Je télécharge illégalement des vidéos ou de la musique.

[] Je diffuse parfois des images ou des nouvelles sans en avoir vérifié au préalable la véracité.

[] Je fais plus de 55 messages texte par jour.

JE CADRE SUR MA PROPRE UTILISATION TECHNOLOGIQUE comme parent

Regard sur le développement de l'adolescence

Il est possible que, depuis quelque temps, votre ado change et vous amène à vous questionner sur vos méthodes éducatives. Il vous montre toutes les facettes de sa personnalité en ébullition, tantôt tendre, doux et serviable, tantôt impatient, opposant et isolé. Son cercle d'amis s'agrandit, ses réalités changent et les vôtres aussi. Il ne veut surtout pas qu'on lui dise quoi faire ni comment le faire... Il le sait !



En dessous des changements physiques liés à la puberté, il existe tout un bouleversement identitaire. Il démontre maintenant un fort besoin :

- D'INDÉPENDANCE
- D'AUTONOMIE
- DE PLAISIR

Il exprime, à travers ses réactions et son langage, un besoin :

- D'ÊTRE ÉCOUTÉ
- D'ÊTRE CONSIDÉRÉ ET RESPECTÉ DANS SES CHOIX

Il est plein de nouvelles idées, parfois contradictoires :

- IL A DE SOUDAINES ENVIES DE PRENDRE DES RISQUES
- IL S'INTÉRESSE À DE NOUVELLES CHOSES
- IL A UN BESOIN FORT DE PLAIRE

À quels besoins répond cette technologie ?

Internet est pour votre ado un moyen très fort de **SE VALORISER** auprès de ses pairs et de **SOCIALISER**. Cette **OUVERTURE SUR LE MONDE**, en temps réel, lui permet d'**APPRIVOISER LES DIFFÉRENCES**, de **TESTER SA POPULARITÉ**, de **DONNER SON OPINION**, de **S'AFFIRMER** et d'**EXERCER SA CRÉATIVITÉ**.

La technologie offre une réponse presque instantanée à plusieurs de ses besoins dont celui de plaire, et ce, dans un contexte où la sexualité prend une place grandissante.

Bien utilisés, ces outils sont positifs, mais sachez qu'ils peuvent mettre votre ado dans des situations embarrassantes et lui faire vivre des conséquences potentiellement évitables. L'accessibilité et la diversité des contenus offerts en tout temps et en tous lieux peuvent être un piège pour votre ado, puisque l'information qu'on y trouve n'est pas toujours fondée.

En général, le jeune a l'esprit critique et se pose de bonnes questions. Ainsi, il agit avec jugement et discernement. Par contre, dans certaines situations, le clavier devient le filtre à sa timidité lui donnant le courage de s'exprimer plus facilement. Son manque d'expérience, combiné au filtre du clavier peut l'entraîner à exposer des contenus ou des images parfois compromettants. Sans même s'en rendre compte, Internet ou les médias sociaux peuvent devenir comme son confident, son journal intime ou son album photos emmagasinant ainsi, de **MANIÈRE PERMANENTE**, ses pensées les plus secrètes. 😊 *Il se croit à l'abri, protégé par son mot de passe... mais tous ont la clé du journal !*



★
LA TECHNOLOGIE
UNE RÉPONSE
IMMÉDIATE
À LEURS BESOINS
D'ADOS

Vers une vie numérique responsable

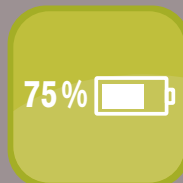
Au quotidien, prêtez une attention particulière au cheminement de votre adolescent à travers son parcours numérique.



PENSEZ SANTÉ

En attendant d'avoir des études claires démontrant les conséquences sur la santé, voici des recommandations :

- Il est recommandé de limiter l'exposition aux ondes Wi-Fi lors de l'utilisation des appareils technologiques.
- Il est recommandé de mettre les appareils loin des organes génitaux. 😊 *La poche arrière du pantalon n'est peut-être pas le meilleur endroit pour le ranger!*
- Sortez les appareils de la chambre et fermez-les pendant la recharge.
- Diminuez le volume à une intensité raisonnable, surtout avec les écouteurs pour éviter, à long terme, une perte auditive.



TEMPS D'UTILISATION

- Limitez le nombre d'heures par jour ; 😊 *Ça vous donnera un peu de temps pour sortir les jeux de table en famille, la lecture, les jeux extérieurs pour faire de l'activité physique.*
- Il est préférable d'éviter l'usage de jeux vidéo une heure avant le coucher ou d'utiliser des appareils portables après 21h. Cela pourrait perturber les cycles du sommeil et diminuerait la concentration et la qualité du travail.
- Rappelez-vous que votre ado a besoin d'environ 9 heures de sommeil pour être fonctionnel. 😊 *Il aura ainsi le temps de dormir un peu, et ce, du soir au matin (et non pendant la journée!).*



LA SÉCURITÉ

- Informez-le du concept d'identité numérique. Tout ce qu'on met en ligne laisse des traces et définit notre profil identitaire numérique et non pas virtuel.
- Laissez-lui le contrôle de sa vie numérique, tout en demeurant branché : *gardez un œil sur les écrans.* 😊
- **Repérez la violence sur Internet et prenez position clairement!**
- Passez du temps avec lui.
- Jouez à ses jeux vidéo.
- Visitez ses sites favoris.
- Mettez des contrôles parentaux sur les sites pour adultes et les sites de jeux d'argent et de hasard, car l'exposition à des images qui ne conviennent pas au stade où il est rendu peut le chambouler inutilement.



- Discutez avec lui de ses « nouveaux amis ». 😊 *Ceux avec qui il échange de réels sourires et aussi ses 697 autres qui l'attendent en ligne pour jouer à la guerre ou chasser les zombies!*
- Sensibilisez-le à choisir de bons mots de passe, à les garder pour lui et à les changer fréquemment.
- Suggérez-lui d'éviter les conversations de groupe servant à humilier des gens ou tenant des propos haineux, racistes, homophobes ou sexistes sur un individu. De plus, refusez-lui toute activité de nature illégale.
- Informez-le qu'il est préférable de fermer les applications après chaque utilisation. 😊 *On évite ainsi la fraude et les mauvaises blagues de ceux qui peuvent mettre la main sur l'appareil!*
- **ATTENTION À LA MARCHÉ!**
Lorsque toute notre attention est portée sur notre portable, il est difficile de se déplacer sans nous mettre à risque. 😊 *Bon moment de lui apprendre à faire une seule chose à la fois!*

Quels sont les indices
qui m'inquiètent?

Est-il en
sécurité
sur Internet?

Est-il assez
RESPONSABLE
pour se promener
librement sur le Net?

Quelles sont
les règles familiales
face à l'utilisation
des technologies
à la maison?

COMBIEN DE TEMPS
PASSEZ-VOUS PRÈS DE LUI
lorsqu'il surfe sur le Net
ou essaie
de nouveaux jeux vidéo?

Certains termes,
jeux ou applications
vous sont inconnus...
Informez-vous!

Se conduit-il aussi bien
en personne
qu'à travers les écrans?

Qu'est-ce qu'il fait,
qui sont ses amis,
à quoi joue-t-il
et avec qui?

Fait-il des
achats Internet
en mon nom?

UNE VIE NUMÉRIQUE SÉCURITAIRE

COMPRENDRE **GUIDER** ENCADRER SOUTENIR ACCOMPAGNER



J'APPLIQUE
LE CADRE

zoom sur votre
CADRE
TECHNOLOGIQUE

GARDEZ EN TÊTE
QU'IL N'Y A PAS
MEILLEUR GUIDE
QUE VOUS !

Encadrer

Le savoir-vivre et les valeurs

Malgré le fait que la technologie amène son lot de nouveautés dans de multiples domaines, le savoir-vivre en société est une base qui demeure d'actualité et qui traverse le temps. Afin de devenir un adulte responsable, votre ado a encore besoin que vous mettiez un « CADRE » et des limites claires, tout en considérant ses besoins et ses opinions. Probablement que vous appliquez déjà ces bases à la maison, mais amenons nos enfants à transférer ces acquis sur la TABLETTE.

*L'étiquette
d'enfant toujours
à la page*

*limites
claires*

La technologie
est un
PRIVILÈGE
qui se retire
en tout temps.

*Et ce, même s'il en
paie la note.*



Établir clairement LE CADRE ET LES RÈGLES

- Saviez-vous qu'il est de notre devoir de demander l'autorisation à celui dont le visage est reconnaissable avant la mise en ligne d'une photo. De plus, le parent dont l'enfant a moins de 14 ans doit légalement donner son accord.
- Il est suggéré de dire NON au sexto (texte à connotation sexuelle).
- Il est essentiel d'interdire à vos ados de pratiquer toute activité de nature illégale.
- Informez-vous des règles de l'école que fréquente votre ado afin qu'il respecte les politiques scolaires.
- Prendre soin des appareils et les mettre à l'abri d'un bris, du vol et des mauvaises blagues.
- Il est facile de rédiger un contrat pour mettre du sérieux à son engagement.

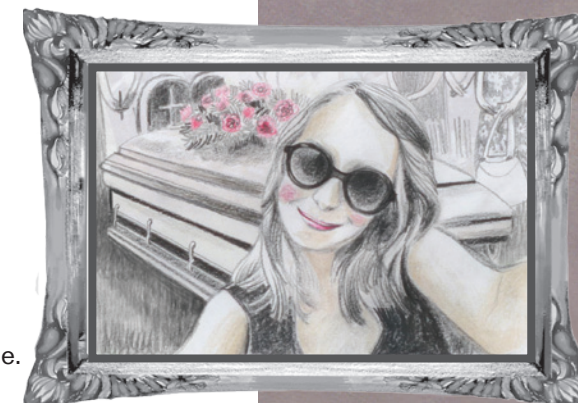
respect

jugement



Faire preuve DE DISCRÉTION en tout lieux et en tout temps.

- Faire preuve de RESPECT, de JUGEMENT et de RETENUE (gestes, commentaires, discussions et images).
- RESPECTER LA VIE PRIVÉE. Bien comprendre la notion d'intimité et d'information de nature personnelle. Chacun a droit à son jardin secret.
- Préservez la réputation des gens... Évitez les canulars et les énoncés du genre « il paraît que ». Saviez-vous que faire atteinte à la dignité ou à la réputation d'une personne est balisée par la loi.



retenue



Enseignez-lui à être attentif aux besoins, aux regards et aux inconforts des autres.



LA POLITESSE ET LA COURTOISIE

- Emporté par le sujet de sa conversation, votre ado peut oublier qu'il parle fort ou simplement que les gens autour (à l'épicerie, dans la file d'attente, dans l'autobus) ont accès à ce qu'il raconte. Rappelez-lui que, d'une part, on peut déranger et que, d'autre part, une personne mal intentionnée pourrait tirer profits de tout ce qu'elle entend. Il est ainsi préférable de parler tout bas, d'éviter de donner des détails sur sa vie privée ou encore de médire sur celle des autres... N'hésitez pas à lui faire remarquer :



*« Attention, on te regarde !
Je crois que tu parles trop fort ».*



- De nos jours, la notion d'urgence est utilisée à outrance. Jeunes et moins jeunes semblent parfois en avoir perdu le sens véritable. Rappelons simplement que l'urgence est liée à la « nécessité d'agir vite » pour résoudre une crise majeure et que celle-ci fait souvent référence à la NOTION DE DANGER.

- Amener votre ado à réaliser qu'un texto, un courriel ou un appel peut être important sans être urgent. Sa messagerie peut prendre le relais pendant qu'il poursuit sa discussion avec la personne qui EST DEVANT LUI.
- ET S'IL Y A VRAIMENT URGENCE... il peut informer les gens qui l'entourent (souper de famille, réunion ou autres circonstances) qu'il est en attente d'un appel ou d'un message urgent. Le moment venu, il s'agit de se retirer discrètement, en s'excusant. Bien sûr, de telles situations doivent demeurer EXCEPTIONNELLES.
- ET S'IL Y A MESSAGE, IL DOIT Y AVOIR RÉPONSE... C'est-à-dire que la politesse suppose également que votre ado doit répondre au message, peu importe sa forme (texto, message vocal, courriel), peu importe son destinataire (même à son parent!), dans un délai raisonnable.



Avec chaleur et réconfort !

Les erreurs font partie de l'apprentissage de la vie. À l'adolescence, le manque d'expérience amène parfois certaines conséquences. Au quotidien, tout comme à travers les épreuves, votre encouragement, votre soutien et votre amour le rassureront et l'aideront à se dépasser.

- S'il souffre, rassurez-le sur le fait que ses sentiments sont normaux. Soyez à l'écoute, sans jugement, et donnez-lui des moyens concrets pour traverser cette difficulté.
- Gardez en tête de ne jamais perdre le contact.
- Discutez de la situation avec lui. S'il évite de vous en parler, acceptez son silence... mais demeurez disponible au besoin.
- S'il se montre ouvert à vous expliquer ce qu'il vit, écoutez-le jusqu'au bout sans l'interrompre. ☺ *Rappelez-vous que les adolescents ont horreur qu'on leur fasse « la morale ».*
- Lorsqu'il vit de la honte, de la peine, de la déception ou d'autres sentiments qu'il traduit par de la colère, de la provocation ou de l'opposition, restez calme afin d'éviter d'entacher votre relation avec lui. Mettez des mots sur ce qu'il vit et retirez-vous s'il n'est pas disposé à discuter.
- Évitez de tolérer des attitudes irrespectueuses à votre endroit. Reformulez plutôt ses propos et aidez-le à nommer ce qu'il ressent.



« Certains disent que l'expérience est le nom que l'on donne à ses erreurs. »



Afin d'éviter tout problème, ce qui est envoyé devrait pouvoir être nommé, sans malaise, devant un auditoire. Les réseaux sociaux sont des plates-formes publiques, et ce, même si les messages sont dits « PRIVÉS ».

Accompagner Osez faire avec!

S'il s'isole, semble triste ou change ses habitudes face à son écran tactile, c'est peut-être qu'il vit une situation interactive difficile. Il aura alors besoin d'être accompagné pour traverser positivement cette tempête et pour transformer ce tumulte en expérience. Comme parent, marchez à ses côtés, tout en vous adaptant à son rythme.



VICTIME

S'il vit de la cyberintimidation, un leurre, un vol d'identité, une exposition

d'images personnelles compromettantes, une perte de contrôle, une peine d'amour, de la violence amoureuse ou amicale :

- Dites-lui que la situation est importante, qu'elle mérite d'être prise au sérieux et que ce n'est pas de sa faute. S'il refuse de dénoncer la situation, expliquez-lui que son silence donne du pouvoir à son agresseur, que d'en parler demeure la solution pour que cela cesse.
- Proposez-lui de se retirer tout de suite du site ou de la conversation s'il est mal à l'aise ou se sent menacé. Demandez-lui de conserver une trace de ses conversations en cas de situations de violence, d'intimidation ou de harcèlement. Elles deviendront des preuves tangibles en cas de plaintes.
- Si la personne harcelante à l'endroit de votre ado est dans son école, il est conseillé de prévenir la direction le plus rapidement possible.
- Plusieurs références vous sont proposées en page 19 en cas de besoin. Prenez le temps de les consulter.



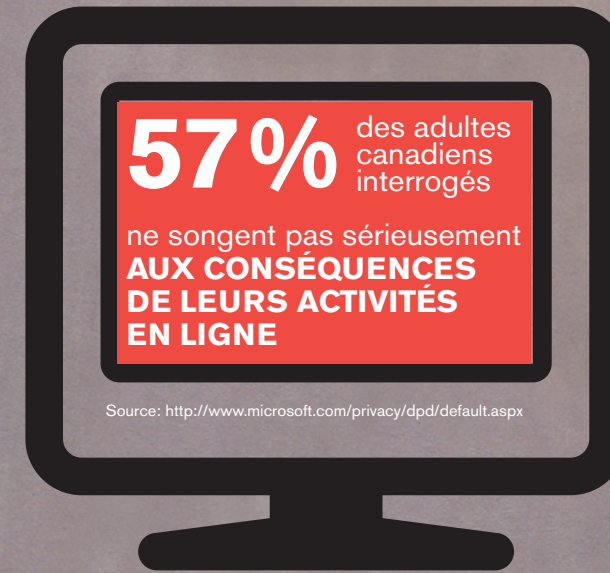
RESPONSABLE

S'il fait des menaces, crée de faux comptes, télécharge illégalement,

fait des achats en ligne sans votre accord, plagie, lit vos courriels ou visite des sites non autorisés :

- Tout d'abord, soyez compréhensif, mais ferme!
- Montrez-lui que vous l'acceptez tel qu'il est en précisant que c'est avec ses comportements que vous êtes en désaccord.
- Accompagnez-le dans ce processus et montrez-lui ensuite à réparer ses erreurs de manière responsable.
- Supportez-le même s'il doit vivre une conséquence liée à son geste.
- Il s'agit de SA responsabilité: amenez-le à assumer les conséquences de manière responsable et autonome sans vivre les choses à sa place.
- Depuis 2014, la loi permet à un agent de la paix de retirer tout appareil technologique sans mandat afin d'éviter la destruction de preuves.

Des chiffres qui en disent long



11% des adultes canadiens interrogés

AFFIRMENT AVOIR SUBI DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES

causées par les activités en ligne d'autres personnes.

> parmi ces **11%** ...

- 13%** ont perdu leur emploi
- 6%** ont été désavantagés pour l'obtention d'un emploi
- 8%** ont perdu leur assurance-maladie
- 6%** n'ont pas pu intégrer le collège de leur choix
- 11%** se sont vu refuser un prêt hypothécaire

Saviez-vous que...

Selon une étude auprès de **60 000** UTILISATEURS DE MOBILES

LES ADOLESCENTS DE 13 À 17 ANS

envoient en moyenne **3 339** SMS PAR MOIS

soit un peu **PLUS** de **6** PAR HEURE

Le chiffre est en hausse de **8%** depuis l'an dernier.

40% DES ENFANTS DE 12 ANS

posséderaient un téléphone mobile

Ce nombre monte à **91%**

à l'âge de **15** ANS

Une nouvelle pratique des employeurs est de vérifier les médias sociaux de votre ado avant de l'embaucher.

On évalue que le coût moyen d'un cellulaire est d'environ

700\$ PAR ANNÉE

Le temps moyen passé devant un écran est d'environ

20 HEURES PAR SEMAINE

Conclusion

Intégrer la technologie dans notre quotidien de manière agréable, stimulante et éducative, c'est possible! Cher parent, donnez l'exemple et soyez présent auprès de votre jeune. N'oubliez pas qu'il n'y a pas meilleur guide que vous!

COMPRENDRE, GUIDER, ENCADRER, SOUTENIR et ACCOMPAGNER sont les mots-clés à retenir! C'est ça **ÊTRE PARENT VERSION NUMÉRIQUE!**

Il est nécessaire de continuer à travailler en ce sens pendant toute la période de l'adolescence et au-delà. Ainsi, il aura un terrain riche et fertile pour se développer positivement et devenir par la suite un citoyen **AVERTI, RESPONSABLE, AUTONOME** et **ATTENTIF AUX BESOINS DES AUTRES**. Bien que ce guide ait été conçu pour traverser la période de l'adolescence, il pourrait être utile bien avant. Partagez-le!



Bibliographie

livres

- HARGITAY-GRAN, Varonne. « Le téléphone et le portable : règles indispensables », *Les bonnes manières : Usages et savoir-vivre dans la vie quotidienne publique et privée*, Paris, Éditions Vigot, 2010, p. 35-41.
- BRÉDA, Isabelle et Carole HOURS. *Les bons usages d'Internet*, Paris Éditions Libro, Janvier 2007, p. 9-77.
- VALLIÈRES, Suzanne. *Les Psy-Trucs pour les ados*, Montréal, Les Éditions de l'homme, août 2012.

articles

- GRAMMOND, Stéphanie. « Le cellulaire le moins cher en ville », *La Presse*, Montréal, 13 juin 2013.
- BERGERON, Vincent, avocat. « Les risques associés au téléchargement illégal », Jeune chambre de commerce de Québec, 28 janvier 2011.

blogs

- LORTIE, Marie-Claude. « Maman, je veux un cellulaire », <http://blogs.lapresse.ca/lortie/tag/enfants/>, 1^{er} septembre 2013.

ouvrages

- Agence nationale de la sécurité des systèmes d'information ANSSI, « Note technique Recommandations de sécurité relatives aux mots de passe », Paris, 5 juin 2012, p. 1-10.

liens internet

- « L'endettement des jeunes et le cellulaire », <http://www.option-consommateur.org> automne 2009.
- « La signalétique PEGI », <http://pedagojeux.fr/book/export/html/23>
- « Comment puis-je savoir si mon interlocuteur me raconte des histoires? » www.antifraudcentre-centreantifraude.ca, 18 février 2014.
- « Portfolio Identité numérique et protection des données », <http://eduportfolio.org/portfolios/view/51080>, 26 janvier 2012.
- <http://ctucadelabus.com>
- <http://aidezmoisvp.ca>
- « Vinz et lou : Conseils aux parents section usage », www.vinzetlou.net, 28 janvier 2009.
- <https://protegeonsnosenfants.ca>
- <http://www.internetsanscrainte.fr>
- http://pedagogic.uqac.ca/~pgiroux/carnetweb/public/20120124_C6269_PHOTO_FR_9129.jpg
- www.bruitsociete.ca

documents pdf

- « Moi et les écrans » Rapport d'enquête, Collège D. Sorand Pins-Justaret 2010.
- « Guide d'utilisation des médias sociaux », Cégep régional de Lanaudière, www.cegep-lanaudiere.qc.ca
- *Journal de l'élève : L'adolescence*, Ministère de l'Éducation de Saskatchewan « Quelques enjeux en matière de développement physique chez l'adolescent », Psychologie 30-Journal de l'élève-Unité 6-p.4-41.
- « C'tu ça de l'abus », Rimouski, 27 septembre 2013, <http://ctucadelabus.com>
- « Être parent de préados ou l'ado à l'ère numérique », Centre canadien de Protection de l'enfance, <https://www.cyberaide.ca>, Janvier 2013.
- *Ado 101* : Guide à l'intention des parents d'adolescents, Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, 2013, www.dspq.qc.ca/publications/GuideAdo2013-Web1.pdf.

Partenaires et ressources disponibles

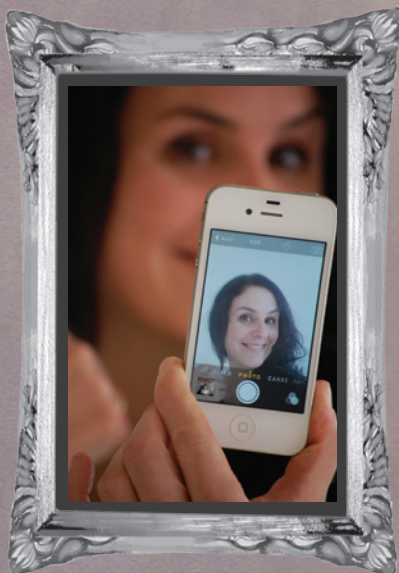
Université du Québec à Chicoutimi

Partenaires de la Table violence, comité des Médias sociaux :

- Sûreté du Québec
- Carrefour jeunesse emploi, Lac-Saint-Jean-Est
- CAVAC, Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
- CALACS Entre Elles
- Justice Alternative
- Comité du Travail de rue
- Commission Scolaire Lac-Saint-Jean-Est
- CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Merci à

Patrick Giroux, professeur régulier - Département des sciences de l'éducation Université du Québec à Chicoutimi.



MICHÈLE BOURDON

*Éducatrice spécialisée
en Famille-enfance-jeunesse
Soutien intensif de crise
CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean*

Cher parent, plusieurs situations personnelles et professionnelles m'ont amenée à me questionner sur les défis réels d'intégrer la technologie au quotidien des familles. Avant d'avoir la possibilité de réaliser cet outil, j'ai pris plus de deux ans à m'interroger sur la route à prendre pour vous soutenir dans un rôle en évolution constante avec un sujet qui dépasse rapidement nos connaissances. J'ai cherché comment vous faire prendre conscience des enjeux, des contenus et de la réalité numérique des jeunes, mais sans vous alarmer. J'ai voulu mettre en lumière que votre rôle de parent au quotidien est toujours à la page sur les écrans.

Ce livret est un premier pas vers un accompagnement responsable comme parent, afin de permettre à votre enfant une évolution positive vers un citoyen du Net respectueux et averti. Il est clair que je rassemble dans ce document des idées sommaires et j'invite les plus curieux à consulter la littérature et les outils Web qui approfondissent plus spécifiquement un tas de sujets passionnants sur les nouvelles technologies.

La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce à l'attribution d'une bourse *Projet Innovant 2013-2014* du CSSS de Lac-Saint-Jean-Est. De plus, il est évident que la générosité des parents et de plusieurs partenaires du réseau qui m'ont soutenue tout au long fut très appréciée. Ils m'ont partagé leurs idées, leur expérience et leur temps afin d'être le plus proche possible de vos besoins, le tout sans prétention.

Je vous souhaite d'être des parents bienveillants et que vos expériences technologiques en famille soient positives. Mais sachez que, dans le cas d'une situation fâcheuse, plusieurs services sont disponibles et adaptés pour bien comprendre le contexte et savoir comment y remédier.

Dans l'espoir d'avoir répondu sommairement à certaines de vos interrogations, gardez en tête qu'il n'y a pas meilleur guide que vous pour votre jeune, dans la rue ou dans votre salon, au milieu de cette ruelle d'informations !

Pour la version numérique consultez le : www.santesaglac.com



Info-Social est un service disponible 24 h / 7 jours en composant le 8-1-1. Vous pouvez communiquer avec un travailleur social possédant les connaissances nécessaires pour vous soutenir, vous guider ou vous orienter selon vos besoins.