



ADO 101

Guide à l'intention des parents d'adolescents

Travail de partenariat

Ce guide a été réalisé par un comité de partenaires issu du comité de concertation régionale des tables d'actions préventives jeunesse de la Capitale-Nationale. Ces tables sont sous la responsabilité des centres de santé et de services sociaux qui ont aussi la charge de les animer. Elles regroupent des partenaires de divers milieux, dont le scolaire et le municipal. De nombreux organismes communautaires en sont membres. Le présent guide est le fruit d'un travail de partenariat de divers organismes de la communauté en collaboration avec la Direction régionale de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale (DRSP).

Coordination

- Marlène Gagnon, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP
- Valérie Houle, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP

Membres du comité 2011-2013

- Colette Bachand, Vision d'Espoir de Sobriété, TAPJ Charlevoix, 2012
- Amélie Demers, Trait d'Union, TAPJ La Source, 2012
- Lysanne Drolet, SQUAT Basse-Ville, TAPJ Québec-Centre, 2011
- Éric Duguay, Libre Espace Orléans, TAPJ Côte-de-Beaupré-Île d'Orléans, 2011-2012
- Marlène Gagnon, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP
- Jonathan Girard, Vision d'Espoir de Sobriété, TAPJ de Charlevoix, 2010-2012
- Valérie Houle, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP
- France Landry, CSSS Québec-Nord, TAPJ La Source, 2011
- Annie Litalien, TAPJ La Source, 2011-2012
- Marie-Ève Masson, Alternative Suspension YWCA, TAPJ Duberger-Les Saules, 2011
- Andrée-Anne Poirier, CSSS Portneuf, TAPJ Portneuf, 2012
- Sara Porlier, Alternative Suspension YMCA, TAPJ Duberger-Les Saules, 2011-2012
- Line Rochette, CSSS de la Vieille-Capitale, TAPJ de l'Ouest
- Marie-Jo Thibault, CSSS Portneuf, TAPJ Portneuf, 2011

Révision linguistique : Josée Côté

Illustration et graphisme : Patricia Gendron

Ce document est disponible en version électronique à l'adresse
www.rsss03.gouv.qc.ca SECTION DOCUMENTATION, RUBRIQUE PUBLICATIONS

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
ISBN : 978-2-89616-190-4 (version imprimée)
978-2-89616-191-1 (PDF)

© Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

J'AI UN ADO

J'AI BESOIN DE CONSEILS

JE ME DÉBROUILLE

SUR L'ADOLESCENCE

SUR UN SUJET PRÉCIS

JE VEUX QUAND MÊME EN APPRENDRE PLUS

JE CONNAIS TOUT

Ingrate l'adolescence?
Expérience : ressource première

Communication

Attitudes gagnantes pour la relation parents-ado

Primaire au secondaire

SEXUALITÉ

Image corporelle

Éveil amoureux et sexuel

Hypersexualisation

Homosexualité

Agression sexuelle

Violence dans les relations amoureuses

Prévention de la grossesse + ITSS

CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Catégories de drogues

Tabac

Boissons énergisantes

Alcool

Cannabis

Jeux de hasard et d'argent

Impact de la consommation sur la santé mentale

Consommation abusive et les lois

VIOLENCE ET INTIMIDATION

Communication

Acteurs

Type de violence

Taxage

Cyberintimidation

Racisme

Phénomène des gangs

Personnes intimidées

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Anxiété

Déprime passagère

Troubles alimentaires

OUVRE LE GUIDE PAGE 10

OUVRE LE GUIDE PAGE 18

OUVRE LE GUIDE PAGE 28

OUVRE LE GUIDE PAGE 36





INTRODUCTION

C'est avec un immense plaisir que les Tables d'actions préventives jeunesse de la Capitale-Nationale ont produit ce guide pour les parents d'adolescents. Ce projet émane d'un souhait que les intervenants oeuvrant en jeunesse ont formulé lors d'une journée d'échange qui s'est tenue dans la région en 2010.

Ce guide aborde les principaux sujets qui préoccupent les jeunes et les parents lors de l'adolescence. Il propose une réflexion, des trucs et des messages qui contribueront à vous aider à obtenir des réponses face à diverses situations.

Nous souhaitons que ce guide puisse vous apporter l'éclairage espéré pour traverser cette période difficile et vous permettra de garder confiance en vos compétences parentales et à maintenir ce lien affectif essentiel avec votre adolescent. N'oubliez pas qu'en tout temps, il est toujours possible d'obtenir de l'aide en contactant les ressources spécialisées disponibles sur votre territoire. À cet effet, vous retrouvez un répertoire des services joint à ce guide.

Adolescence en quelques lignes

Ingrate l'adolescence?

« C'est normal. C'est la crise de l'adolescence ». Et pourtant, cette période se déroule plutôt bien pour une grande majorité d'adolescents. Une des transformations caractéristiques de l'adolescence est le besoin d'autonomie, de prendre ses distances par rapport au modèle parental. Ce besoin ne signifie pas pour autant que l'adolescent ne veut plus de ses parents dans sa vie. D'autres sources d'attention prennent plus de place dans sa vie : les amis, les relations amoureuses, les autres adultes significatifs.

Il se projette fréquemment dans la peau de certaines idoles (la plupart du temps différentes de celles de ses parents) qui lui serviront de modèles dans sa façon d'être et d'agir. L'adolescence est une période favorable aux premières expériences motivées par la curiosité, le besoin et la recherche de sensations nouvelles.

L'adolescence est une période dite « à risque » pour plusieurs raisons. De nombreux changements se produisent pouvant occasionner de grandes tensions. D'une part, l'adolescent vit une période de croissance physique et psychologique et, d'autre part, ses parents et son entourage ont de nouvelles attentes envers lui par rapport à son autonomie et à ses responsabilités.

Ces adolescents qui remettent le monde en question plus que jamais! Ils peuvent être de puissants acteurs de changement au plan personnel et collectif. De 15 à 19 ans, leur capacité à se fixer des buts s'accroît, leur développement moral se poursuit et ils réfléchissent de plus en plus au sens de la vie.

Un des grands changements est le passage du cerveau à la haute vitesse. La matière grise, le cœur des neurones qui traitent l'information dans le cerveau, est à son maximum au début de l'adolescence. Au fil des expériences, une sélection des neurones les plus utiles

s'opère. Il s'agit donc d'une période très sensible aux influences positives, mais également aux influences négatives. Non seulement le cerveau sélectionne les connexions les plus utiles, il transmet maintenant l'information plus rapidement. En quelques années, le cerveau de l'adolescent passe de 0,5 mètre à 120 mètres par seconde!

Il faut savoir que cette évolution du cerveau se fait par étape. Au début de l'adolescence, le système responsable de gestion des émotions (limbique) est totalement mature. Le jeune adolescent aime

la sensation des émotions fortes et il veut ressentir du plaisir lorsqu'il entreprend une action. Cependant, la partie du cerveau responsable du contrôle des émotions et de la raison (cortex préfrontal) n'est mature qu'au début de la vingtaine. Pas étonnant que les ados vivent au présent, qu'ils peuvent avoir de la difficulté à se projeter dans l'avenir et que certains tolèrent bien mal de devoir attendre le résultat de leurs actions! Le rôle des parents et des autres adultes significatifs est alors de les accompagner dans le développement de leur raisonnement et de leur analyse de la situation. Chose certaine, au début de l'adolescence, la meilleure façon de convaincre, c'est en mettant le plaisir de l'avant!

Expérience : ressource première

À 12, 13 ou 14 ans, l'enfant ne devient pas soudainement une nouvelle personne. En tant que parents nous connaissons certainement mieux notre enfant que quiconque. Nous désirons reproduire les bons modèles et éviter les sources de frustrations. Nous souhaitons surtout offrir à nos enfants tout ce que nous aurions voulu recevoir de nos parents. Cette aptitude naturelle à se baser sur notre propre expérience est une force formidable.

Les années de l'adolescence sont extrêmement formatrices pour le jeune puisqu'il approfondit sa connaissance de lui-même. En général, vers la fin de l'adolescence, il devient moins influençable, se connaît mieux, s'apprécie plus et assume davantage de responsabilités. Le parent demeure la première ressource et le modèle qui influenceront les comportements du jeune pour la vie.

Communication

Pour nous parents, essayer d'avoir un dialogue sérieux et constructif avec un adolescent représente un défi de taille. Même si nous avons les meilleures intentions du monde, le résultat n'est pas toujours celui souhaité. En s'informant de ce que vit notre enfant, il devient plus facile de l'aider et de maintenir une bonne communication avec lui. Il est plutôt rare que l'adolescent amorce la communication sur les questions délicates.

Malgré tous les changements qui se passent dans la vie d'un jeune, il a toujours besoin de ses parents. Nous demeurons un modèle pour lui. Cette période doit être propice pour garder un lien positif et aider notre jeune à s'épanouir.

Trucs

Quelques trucs pour faciliter la discussion

- ☞ Prendre les devants pour engager la conversation;
- ☞ Éviter les interrogatoires, utiliser plutôt des questions ouvertes (ex. : qu'est-ce que tu penses de la cigarette?);
- ☞ Faire en sorte que la discussion se déroule dans le calme;
- ☞ Ne pas hésiter à mettre un terme à la discussion et à la reprendre un autre moment pour retrouver le calme;
- ☞ Utiliser le « je » en posant les questions;
- ☞ Partager vos valeurs et opinions, sans les imposer;
- ☞ Écouter et comprendre le point de vue de votre jeune, sans le juger;
- ☞ Aider le jeune à obtenir des informations justes sur le sujet de la discussion.

Attitudes gagnantes pour la relation parents-ado

Souvent, il peut paraître déroutant pour les parents d'avoir à composer avec la discipline lorsque leur enfant est maintenant devenu un adolescent. Sans que l'adolescent le laisse paraître, ce que le parent fait et ce qu'il dit ont de l'importance pour lui. Il n'imité plus ses parents comme lorsqu'il avait trois ou quatre ans, il les observe, pèse le pour et le contre de ce qu'ils font et pourrait même adopter certaines de leurs attitudes sans s'en rendre compte, surtout si ses parents ont un bon lien avec lui.

Si ses parents démontrent leur chaleur, leur écoute et une ouverture d'esprit, l'ado les respectera. D'abord et avant tout, il est important d'accepter que l'enfant devienne une personne à part entière différente du parent. Il faut le laisser être lui-même, le laisser assumer les conséquences de ses erreurs « comme un grand » afin qu'il en retire des leçons de vie constructives.

La recherche constante d'autonomie, qui constitue la préoccupation première à l'adolescence, entraîne d'inévitables écarts entre parents et adolescents. Les adolescents s'opposent souvent aux propos de leurs parents qu'ils jugent conformistes. C'est leur façon de se définir, de trouver leur identité. L'échange de points de vue pour en arriver à un terrain d'entente avec des balises claires est un moyen efficace d'éviter les escalades de conflits lors d'une négociation pour une permission spéciale ou pour toute autre décision.

Nous, parents, sommes d'abord et avant tout des humains; nous avons droit à l'erreur. En adoptant une attitude humble et en reconnaissant

nos erreurs auprès du jeune, nous lui montrerons qu'il a tout notre respect et il nous respectera à son tour.

Trucs

Le parent peut l'aider à y voir plus clair en lui posant des questions sur ses goûts, ses intérêts ou en l'invitant à consulter le conseiller en orientation ou un autre professionnel de l'école pour le soutenir dans sa démarche et l'amener à faire un choix éclairé.

Vouloir être « cool », pour certains parents, peut vouloir dire de laisser l'ado complètement à lui-même, sans aucun cadre de référence, sans aucune limite claire. L'ado a besoin d'un cadre de référence pour se rassurer dans ses choix et dans les décisions qu'il prend.

Primaire au secondaire

Cette transition comprend plusieurs changements : l'entrée de notre enfant dans un monde où nous avons moins de contrôle et moins d'information sur ce qui s'y passe.

Certains jeunes vivent des difficultés d'adaptation lors de leur intégration au secondaire. Ils ont habituellement accès à diverses mesures de soutien personnalisées. La plupart du temps, les écoles prévoient cette transition par des activités : visite des lieux, rencontre des intervenants et parrainages avec des élèves plus vieux qui sont déjà au secondaire.

L'écoute et la présence du parent, sans dramatiser la situation, l'aideront à foncer dans ce nouveau défi. Le parent conserve une place importante dans le développement de l'autonomie de son enfant.

Bref, l'implication, l'accompagnement et la présence du parent demeurent toujours les meilleurs facteurs de protection pour diminuer le stress lors d'une transition importante, comme celle de l'entrée au secondaire.



Comment se vivent les repas à la maison? Tous y participent? Est-ce un moment de partage? Des études ont démontré que les adolescents qui soupent régulièrement (5 à 7 fois par semaine) avec leurs parents consomment moins.



Notre adolescent vivra des changements importants et ses questionnements et inquiétudes peuvent engendrer des craintes qui sont réelles, même si elles ne sont pas toujours justifiées.

Trucs

Trucs pour faciliter son passage du primaire au secondaire

- Discuter et échanger avec lui par rapport aux situations qu'il vit à l'école en lui manifestant de l'intérêt et de la bienveillance, mais aussi un sens critique par rapport à ce qu'il dit;
- Participer régulièrement aux activités d'échanges avec le personnel scolaire, et ce, dès le primaire;
- Demander à l'enfant, durant le congé estival entre la sixième année du primaire et l'entrée au secondaire, comment il voit son entrée au secondaire, s'il a hâte, s'il a des inquiétudes;

Plusieurs éléments reconnus comme étant des « facteurs de risque » peuvent influencer la réussite et la persévérance scolaires chez les jeunes. L'accumulation de plusieurs facteurs de risque augmente la probabilité qu'un jeune abandonne ses études. Ces facteurs se teignent mutuellement, ils peuvent être de diverses natures et exercer une influence sur la totalité ou sur une partie du développement du jeune. Généralement, ces facteurs de risque sont regroupés en quatre catégories :

- au milieu de vie (ex. : pauvreté sociale et économique, éloignement géographique) ;
- à l'école (ex. : climat de classe et relation professeur-élève problématiques, manque de soutien) ;
- à la famille (ex. : instabilité de la cellule familiale, attitudes parentales défavorables envers l'école) ;
- aux jeunes (ex. : consommation de drogues, d'alcool, violence et intimidation).

Le climat familial est également associé au décrochage : les élèves à risque perçoivent un plus faible soutien des membres de leur famille et rapportent des difficultés de communication avec leurs parents. De plus, on relève que 50 % des décrocheurs ont un ami décrocheur, contre seulement 20 % chez les persévérants et les diplômés.

Opposés aux facteurs de risque, les facteurs de protection sont des outils pouvant favoriser la persévérance et la réussite éducative. Plus un jeune est entouré de facteurs de protection (soutien affectif, bonne estime de soi, connaissance des ressources d'aide, maintien d'un sentiment d'appartenance), plus il a de chances de persévérer et de réussir.



Sexualité

Dois-je accepter que mon ado invite son chum ou sa blonde à coucher à la maison?

Il est possible que vous ressentiez un malaise à cette idée! Le fait de dormir ensemble ne signifie pas qu'il y aura une relation sexuelle. Vous avez le droit d'accepter ou de refuser et votre jeune a le droit de connaître les raisons qui vous amènent à prendre cette position. Quelle relation souhaitez-vous à votre ado? Prenez le temps d'en discuter, d'en apprendre un peu plus sur la relation, de vous intéresser à cet amour naissant. Un premier souper avec la famille pourrait permettre de briser la glace!

L'arrivée de l'adolescence amène à parler de la sexualité avec les enfants. Il se peut que le parent ne sache pas par quel bout commencer, comment trouver les bons mots pour soutenir son adolescent.

Le parent réduit trop souvent la sexualité à sa dimension biologique. Pourtant, à cet âge, les préoccupations de l'ado sont davantage de nature affective, relationnelle et sociale.

Mieux comprendre le développement de son enfant permet au parent de mieux communiquer avec lui, de l'aider à entrer sainement dans ce passage vers la vie adulte.

Le rôle du parent est de l'aider à faire la part des choses par rapport à plusieurs messages sur la sexualité qui sont parfois contradictoires.

Image corporelle

L'image corporelle est un ingrédient important de l'image de soi de tout être humain. Les transformations physiques de cette période peuvent brouiller l'idée que les adolescents se font d'eux-mêmes. Ils trouvent certainement une sécurité à être « dans la norme » et sont donc particulièrement sensibles aux modèles de beauté véhiculés.

L'image corporelle peut avoir une grande influence sur la sexualité. Dans les sociétés actuelles où la minceur et la beauté sont très valorisées, le corps des femmes et des hommes, des filles et des garçons est scruté à la loupe. « Plus elles vieillissent, plusieurs jeunes filles deviennent insatisfaites de leur corps et tendent donc à juger sévèrement certaines parties, en particulier les cuisses, les hanches, les seins, les fesses et le ventre. »

Les garçons, très préoccupés par leur apparence, semblent être plus soucieux de leur chevelure, de leur poitrine, de leurs abdominaux,

de leur nez, de leurs yeux, et de la taille de leur pénis. En vieillissant, les garçons semblent donc aux prises avec les désirs simultanés de rester mince, d'avoir une allure jeune et d'être musclés.

Comme parents, nous pouvons aider notre ado à s'estimer, à s'accorder une valeur pour ce qu'il est et non uniquement pour la correspondance de son corps aux standards de beauté en vogue.

Éveil amoureux et sexuel

Vers 12, 13 ou 14 ans, certains jeunes expérimenteront leurs premières relations amoureuses. Ils ressentiront pour la première fois des émotions particulières, des sentiments d'attrance, vers une personne. Ces émotions peuvent parfois être intenses et susciter un bouleversement.

Bien qu'il soit connu que certains enfants peuvent commencer à se masturber très jeunes, la fréquence de la masturbation augmente à l'adolescence chez l'un et l'autre sexe même si elle est plus importante chez les garçons. Le baiser est le premier geste sexuel qu'expérimentera la grande majorité des jeunes. Viennent ensuite les caresses non génitales, les caresses aux organes génitaux, puis les relations sexuelles avec pénétration.

4.7 Environ la moitié des élèves (51 %) du secondaire sont satisfaits de leur apparence; les filles et les garçons ne se distinguant pas significativement sur ce plan. Par ailleurs, plus de deux filles sur cinq (41 %) désirent une silhouette plus mince et près du quart des garçons (24 %), désirent être plus forts.

4.7 Des données québécoises montrent que 61 % des jeunes de 12 à 24 ans ont déjà vécu une relation amoureuse alors que 37 % des élèves du secondaire de 14 ans et plus ont eu des relations sexuelles consentantes. Il est aussi normal que d'autres n'en vivent pas.

Trucs

Dans le contexte de ces nouveaux sentiments et expériences, il est important :

- ☞ d'écouter l'adolescent et d'être sensible à ses propres perceptions et opinions concernant la sexualité;
- ☞ d'éviter de banaliser les premières expériences amoureuses de l'enfant;
- ☞ de réfléchir à sa propre perception de la sexualité en général (réticences, craintes, intérêts, etc.).

Hypersexualisation

Partout dans le monde, les messages à caractère sexuel sont très présents dans les médias (publicité, musique, magazine, mode vestimentaire, etc.).

Pour appartenir à un groupe, les jeunes peuvent poser des actes ou adopter des styles vestimentaires dont ils n'ont pas mesuré toutes les conséquences. Porter un vêtement « sexy » peut transmettre un message qui dépasse l'intention de l'enfant qui n'est pas forcément conscient des effets que cela peut provoquer chez les autres (ex. : un message de disponibilité sexuelle).

Les conséquences possibles au fait que les jeunes soient exposés et sollicités sexuellement par une sexualité adulte, inappropriée pour leur âge ou pour leur stade de développement sont préoccupantes.

L'hypersexualisation peut aussi faire en sorte que les enfants et les adolescents sont exposés de plus en plus jeunes et de plus en plus facilement à du matériel pornographique. Ils prennent connaissance de nouvelles pratiques sexuelles, comme les « fuck friends », le clavardage sexuel, la webcam, la cyberpornographie, etc. Les jeunes peuvent ainsi banaliser ces pratiques en pensant que c'est de cette manière que se vit la sexualité, sans parler des conséquences sur la qualité de la relation à l'autre et la grande influence par rapport à leur image corporelle.

Les parents doivent être vigilants en ce qui concerne les influences négatives possibles, entre autres dans le choix des vêtements, en amenant leur ado à avoir un regard critique sur ce qu'ils portent.



Homosexualité

L'orientation sexuelle n'est pas un choix. Elle consiste en une attirance vers des personnes de l'autre sexe (hétérosexualité), du même sexe (homosexualité) ou des deux sexes (bisexualité) lors des relations amoureuses et sexuelles. Mais ce ne sont pas uniquement les expériences sexuelles qui confirment l'orientation. Les fantasmes, les rêves érotiques, les désirs, les émois contribuent au processus graduel de reconnaissance de l'orientation.

En général, c'est vers l'âge de onze ans que des garçons et des filles ressentiront leur première attirance vers une personne de leur sexe. Aussi, il est normal à l'adolescence de se poser des questions sur son orientation sexuelle, surtout lorsqu'on a le sentiment qu'elle est différente de celle de la majorité. Plusieurs s'en rendent compte à l'adolescence, d'autres à l'âge adulte. Toutefois, l'affirmation de son homosexualité comporte plusieurs étapes : la reconnaissance, l'acceptation et l'expression franche de sa propre homosexualité.

Une personne peut prendre la décision d'affirmer ou de taire son orientation homosexuelle pour s'épargner des conséquences négatives. Pour un jeune, il peut être très difficile de révéler à ses parents une telle orientation. Que pouvons-nous faire comme parents?

Si l'orientation sexuelle correspond à l'attirance affective ou sexuelle pour un sexe ou l'autre, l'identité sexuelle est le sentiment d'être un garçon ou une fille.

Trucs

Le plus grand service qu'un parent peut se rendre et rendre à son ado est de l'accepter tel qu'il est afin qu'il réussisse à intégrer positivement sa sexualité. Le soutien familial est particulièrement précieux sur cette question. Le parent peut :

- 👂 s'informer sur l'homosexualité et la bisexualité pour déconstruire certains mythes et préjugés;
- 👂 clarifier ses propres sentiments, émotions, attitudes par rapport à la « marginalité » ou à la « minorité » au sens large;
- 👂 cerner ses zones d'inconfort par rapport à l'homosexualité et la bisexualité;
- 👂 poser des questions à son jeune :
« Es-tu en amour actuellement? » plutôt que
« As-tu une blonde ou un chum? » ou encore « Comment se passent tes amours? »

La société québécoise envers l'homosexualité a changé. Malheureusement, l'homophobie est encore très répandue et bouleverse les personnes qui en sont victimes. Les parents doivent aider leur ado à s'en protéger ou s'en défendre s'il en est victime. Malgré toute sa bonne volonté, il peut être difficile pour un parent d'accepter cette situation. Il ne doit donc pas hésiter à aller chercher le soutien nécessaire auprès de proches ou de professionnels.

Agression sexuelle

7 Dans les faits, une femme sur cinq et un homme sur dix déclarent avoir vécu une agression sexuelle avant l'âge de 18 ans, le plus souvent dans des lieux connus de la victime.

De plus, en vertu de la Loi sur la protection de la jeunesse, tout adulte a le devoir de signaler à la Direction de la protection de la jeunesse toute situation où le développement ou la sécurité de l'enfant semblent menacés.

Les conséquences négatives des agressions sexuelles peuvent se manifester dans le développement de l'enfant et se poursuivre jusqu'à l'âge adulte. Notons particulièrement des symptômes de stress post-traumatique (ex. : revivre la scène en pensée ou en cauchemar, entrer dans un état d'évitement et d'hyper-vigilance) et des comportements sexuels problématiques.

Comme parents, nous devons protéger nos jeunes face à ces gestes et les aider à reconnaître les gestes ou les situations d'agression sexuelle.

Violence dans les relations amoureuses

La violence dans une relation amoureuse ne se traduit pas soudainement par des gestes violents physiquement. Avant d'en arriver à la violence physique, bien d'autres formes de violence, plus subtiles, mais aussi destructrices, sont présentes comme la violence psychologique et la violence sexuelle. La première se traduit notamment par des menaces, de l'intimidation verbale, des commentaires désobligeants, du chantage, du rejet et de la colère. Quant à la violence sexuelle, elle consiste à forcer une autre personne à s'engager dans une forme d'activité qu'elle ne veut pas en utilisant entre autres la menace.

On remarque une tendance à sous-estimer l'ampleur de la violence chez les jeunes. Les conséquences de la violence dans les relations amoureuses des jeunes sont sensiblement les mêmes que celles touchant la violence conjugale, soit l'adoption de comportements sexuels problématiques, par exemple. Les jeunes d'aujourd'hui

sont les adultes de demain et ils courent le risque de répéter ces comportements acquis et jugés acceptables s'ils ne sont pas dénoncés.

Le parent doit prendre position et affirmer qu'aucune forme de violence n'est acceptable. Il importe d'échanger avec son ado sur ce sujet, de l'aider à exprimer et à gérer ses sentiments, émotions, besoins, désirs ainsi qu'à accepter et affirmer ses refus.

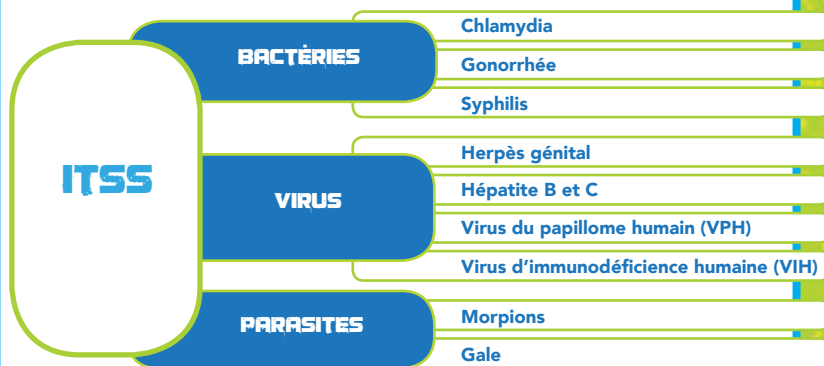
Prévention de la grossesse et des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)

Rappelons que la sexualité est quelque chose de normal, de positif qui apporte beaucoup de plaisir et de satisfaction. Toutefois, avoir des relations sexuelles peut comporter des risques : provoquer une grossesse non désirée ou contracter une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS).

Pour favoriser des échanges moins émotifs, il est essentiel d'aborder cette question dès le début de la puberté, soit avant les premières relations sexuelles. Cependant, il ne suffit pas d'en parler, il faut rendre les condoms et la contraception accessibles.

Les ITSS sont causées soit par des bactéries (peuvent être traitées), soit par des virus (peuvent être traités, mais ne se guérissent pas toujours), soit par des parasites (peuvent être éliminés).

Le tableau suivant présente les principales ITSS. La majorité d'entre elles sont sans symptômes. Les tests de dépistage permettent alors de détecter l'infection.



Dialogue sur la sexualité

La sexualité peut être source de grande satisfaction comme de grande déception. La vie de tous les jours fournit une multitude d'occasions aux parents pour parler de sexualité avec leur ado. Il n'est pas nécessaire de parler directement de leur sexualité, mais les parents peuvent réagir à une scène à la télé, à un article dans le journal portant sur une agression sexuelle ou à une situation de violence conjugale, aux paroles d'une chanson, à la grossesse de quelqu'un dans la famille ou dans le voisinage, etc. Ce sont là autant de situations

propices à exprimer des valeurs de respect, de franchise et à amener le jeune à prendre position sur ses grandes questions et à s'affirmer.

Un peu plus de 1 élève sur 3 de 14 ans et plus ont eu des relations sexuelles volontaires consenties. Malgré le fait que la majorité des jeunes déclare avoir utilisé un condom lors de leur relation, les ITSS constituent un problème majeur de santé et connaissent une forte augmentation depuis quelques années. Les jeunes âgés de 15 à 24 ans sont particulièrement touchés par certaines ITSS.





Consommation de substances

Est-ce que je devrais lui payer ses premières bières?

Malgré l'âge légal de 18 ans pour acheter et consommer des boissons alcoolisées, plusieurs jeunes en prennent avant cet âge. Certains parents décident d'en offrir sous leur supervision lors d'occasions spéciales. Votre position quant à l'alcool et aux autres drogues à l'intérieur de votre maison doit être claire. Voilà une belle occasion d'ouvrir le dialogue sur la quantité d'alcool, sur les effets, sur les raisons de consommer de votre ado, ainsi que sur vos limites.

Bien que le parent ne le souhaite pas, l'adolescent sera un jour ou l'autre en contact avec le tabac, l'alcool, les drogues ou les jeux de hasard et d'argent. Ce contact se fera directement avec la substance ou indirectement par les amis, les proches ou les médias. La cigarette et l'alcool sont parmi les premières substances toxiques expérimentées par les jeunes.

Après la caféine, le tabac est la deuxième substance psychoactive (ayant un effet sur le cerveau) la plus consommée dans le monde. Quant à l'alcool, il est facilement accessible et est accepté, voire encouragé dans certains milieux. Ces deux substances sont parfois utilisées à titre de rites d'initiation ou de processus d'identification par les jeunes.

Certains facteurs contribuent à réduire la probabilité qu'une personne développe un problème d'alcool ou de drogue et peuvent favoriser la capacité d'adaptation au stress et aux difficultés personnelles :

- le soutien et l'encouragement du milieu familial;
- l'engagement du père dans l'éducation;
- les attitudes et les comportements des parents par rapport aux substances;
- l'acquisition d'habiletés sociales et de résolution de problèmes;
- l'engagement et la participation dans la famille, dans l'école et dans la communauté;
- le sentiment d'appartenance à l'école.

On distingue trois types de comportements concernant la consommation des drogues, y compris l'alcool.

1. L'usage récréatif, c'est-à-dire lorsqu'il est socialement possible et acceptable de le faire, il devient le type d'usage le plus fréquent chez les jeunes. La consommation est alors occasionnelle et modérée. Généralement, cet usage n'entraîne pas d'escalade. Il

est souvent motivé par la curiosité, l'amusement ou le désir d'imiter les autres.

2. L'abusif correspond à un usage excessif ou inapproprié. La consommation met le jeune à risque d'avoir des dommages physiques, psychologiques, économiques, judiciaires ou sociaux. Ces impacts peuvent aussi avoir des répercussions sur son entourage.
3. La dépendance est présente lorsque le jeune ne peut plus se passer de consommer. Un besoin est alors ressenti de satisfaire un manque physique ou psychologique. Selon la substance, la dépendance peut s'installer plus ou moins rapidement.

Substance

- Quantité
- Qualité ou pureté du produit
- Fréquence de consommation
- Rapidité de consommation
- Mode d'administration
- Combinaison avec d'autres produits
- Autres

Individu

- Âge
- Sexe
- Taille et poids
- État physique
- État d'esprit, humeur
- Expériences passées
- Autres

Contexte

- Endroit
- Ambiance
- Moment de la journée
- Relation avec les autres
- Conflits
- Autres

Effet

- Situation à risque?
- Situation dangereuse?
- As-tu bien analysé la situation?

Même si la consommation n'a lieu qu'une fois de temps en temps, elle peut être liée à de grandes quantités et à des mélanges de substances. Certains adolescents prennent grandes quantités dans le but de se défouler ou de fuir leurs problèmes. Cette forme de surconsommation peut avoir des répercussions graves associées à des mélanges toxiques et à des surdoses. On parle de consommation excessive lorsque cinq consommations ou plus sont ingérées en une occasion. Les comportements de « calage » ou le fait de prendre une grande quantité d'alcool en peu de temps sont considérés comme étant abusifs.

L'attitude et les comportements des parents par rapport à l'usage d'alcool, de drogues et des jeux de hasard et d'argent ont un impact sur l'adolescent. Ils doivent demeurer sensibles à l'usage de cigarettes, à la consommation d'alcool, de médicaments et à l'attrance du jeune pour les jeux de hasard et d'argent.

Vous vous demandez quel est l'effet de la consommation d'alcool ou d'une autre substance sur votre adolescent? Hélas, on ne le sait jamais vraiment, et ce, à cause de la loi de l'effet. Plusieurs facteurs vont influencer l'expérience de consommation. Ainsi, lorsqu'un de ces facteurs change, l'expérience ou l'effet change aussi. Le parent doit aider le jeune à bien analyser la situation afin qu'il évite des situations à risque.

Les sections suivantes présentent les trois catégories de drogues les plus communes : les dépresseurs; les stimulants et les perturbateurs ainsi que les quatre produits suivants : tabac (stimulant); boissons énergisantes (stimulant); alcool (dépresseur) et cannabis (perturbateur).

Catégories de drogues

- 1. Les stimulants** augmentent le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau. Ils provoquent une accélération du processus mental qui fait en sorte que le consommateur est plus alerte et plus énergique. On distingue les stimulants mineurs, comme la caféine et la nicotine, des stimulants majeurs comme les amphétamines et la cocaïne.
- 2. Les dépresseurs** diminuent l'activité générale du cerveau et le niveau d'éveil. À faible dose, ils provoquent un sentiment de relaxation et de bien-être où l'individu est moins conscient de son environnement. Cette catégorie comprend entre autres l'alcool et certains médicaments.
- 3. Les perturbateurs** sont aussi appelés « hallucinogènes ». Ces substances troublent le cerveau. En fait, elles modifient de manière différente, selon l'individu, le fonctionnement cérébral, l'humeur, la perception, la pensée et l'état de conscience. Le cannabis fait partie de cette catégorie.

DROGUES

STIMULANTS

Mineurs: caféine, nicotine
Majeurs: amphétamine, cocaïne, ecstasy

DÉPRESSEUR

Alcool, GHB, codéine, morphine, héroïne, anxiolytiques, sédatifs, hypnotiques, vapeur d'essence, de produits nettoyants, de vernis

PERTURBATEURS

Cannabis (haschich, huile de haschich, marijuana/pot)
Hallucinogènes (ecstasy, PCP, LSD, champignons, kétamine)

Trucs

Les parents peuvent faire une différence à plusieurs niveaux :

- ☞ établir des limites claires sur le non-usage du tabac à la maison;
- ☞ ne pas fournir de tabac et profiter de l'occasion pour réfléchir sur sa propre consommation de tabac;
- ☞ discuter avec le jeune des risques sur la santé associés à l'usage des produits du tabac, et ce, que le parent soit fumeur ou non;
- ☞ faire part de ses préoccupations en tant que parent et donner son opinion concernant le tabac ;
- ☞ essayer de connaître et de comprendre les motivations du jeune qui l'amènent à fumer;
- ☞ s'intéresser aux temps libres de son enfant et discuter avec lui de la recherche d'alternative à la consommation de tabac;
- ☞ encourager le jeune à ne pas commencer à fumer ou à cesser de fumer.

Tabac

L'initiation au tabac se produit pour certains jeunes avant l'entrée au secondaire. Il est reconnu que le fait de fumer la cigarette augmente les risques de consommer d'autres substances. Nous savons que la cigarette n'est pas bonne pour la santé, mais à quel point? La cigarette contient environ 4800 produits chimiques dont 60 d'entre eux sont reconnus comme cancérogènes. Il faut demeurer vigilant par rapport au tabac, car la nicotine du tabac entraîne une très forte dépendance physique, psychologique et comportementale. Certains jeunes peuvent devenir dépendants avant même d'être des fumeurs quotidiens, et ce, dès leur première consommation.

Un élève du secondaire sur trois a déjà essayé de fumer la cigarette, même si c'est juste quelques inhalations.

Un élève du secondaire sur quatre a déjà fumé une cigarette au complet. Environ 11 % des filles et des garçons au secondaire sont des usagers de la cigarette.

Boissons énergisantes

L'industrie des boissons énergisantes gagne du terrain chez les adolescents, les jeunes adultes et, plus particulièrement, chez les sportifs. Les boissons énergisantes sont vendues aux jeunes comme des produits de santé qui repoussent la fatigue et qui augmentent la vigilance et la capacité physique.

En réalité, c'est la forte concentration en sucre et en caféine qui produit ces effets dits « énergisants ».

Ne connaissant pas toujours l'ensemble des ingrédients qui le composent, on ignore leur effet réel sur la santé. Une chose est certaine, les boissons énergisantes peuvent contenir plus de 7 cuillerées à thé de sucre dans un format de 250 ml et jusqu'à 13 pour un format de 710 ml. Outre la prise de poids qu'entraîne la consommation de sucre, les boissons provoquent la déshydratation et peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux lorsqu'elles sont consommées pendant une activité sportive.

En raison de leur teneur élevée en caféine, les boissons énergisantes sont déconseillées aux enfants et aux adolescents.

Une seule canette de boisson énergisante peut contenir plus de caféine que la quantité recommandée par jour (moins de 100 milligrammes par jour pour un adolescent). Selon la marque et le format, une boisson énergisante peut contenir de 50 à 350 mg de caféine, soit jusqu'à l'équivalent de quatre tasses de café!

Une consommation de caféine à forte dose peut :

- occasionner de la nervosité, de l'anxiété, de l'agitation et des tremblements;
- provoquer des problèmes digestifs;
- causer la déshydratation;
- perturber le sommeil;
- augmenter la tension artérielle et la fréquence cardiaque.

Comme elles augmentent le rythme cardiaque et la tension artérielle, elles ne sont pas adaptées pour l'activité physique, car le rythme cardiaque et la tension artérielle sont déjà amplifiés durant l'exercice. Les conséquences se manifestent par l'adaptation difficile du corps à l'effort qui peut amener un risque de troubles cardiaques.

Attention! Il ne faut pas confondre boissons pour sportifs (ex: Gatorade) et boissons énergisantes (ex: Rebull). Les boissons pour sportifs ne contiennent pas de caféine, mais des électrolytes qui permettent de maintenir l'équilibre entre le sodium et le potassium. La prise de boissons énergisantes est fortement déconseillée avec l'alcool et les médicaments. Le parent doit exprimer clairement sa position et informer le jeune des motifs qui appuient son opinion.

Alcool

L'alcool se présente sous différentes formes, soit la bière, le vin ou les spiritueux. Il est possible de s'en procurer au restaurant, au dépanneur, à l'épicerie, à un établissement dédié de la Société

des alcools du Québec (SAQ) et dans les salles de spectacles. L'alcool est très accessible et accompagne plusieurs moments de la vie. Il occupe même une part importante de l'espace public avec de nombreuses publicités et affichages qui en font la promotion. Tout ceci contribue à rendre banal le fait de consommer de l'alcool.

Des découvertes récentes indiquent que le développement du cerveau humain se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans. Celui des adolescents est donc plus exposé que celui des adultes aux conséquences néfastes de l'alcool. Des études ont mis en évidence les effets négatifs de l'alcool sur la capacité d'apprentissage et la prise de décision. D'ailleurs, plus une personne commence à boire jeune, plus elle risque de développer des problèmes.

À l'adolescence, la dépendance à l'alcool est plutôt rare, mais le mauvais usage est beaucoup plus fréquent. En raison de ces nombreux effets (modification du jugement, moins de gêne, etc.), la consommation d'alcool est associée à divers comportements à risque comme l'usage d'autres substances et la conduite automobile avec les facultés affaiblies. L'alcool peut aussi conduire à des comportements sexuels à risque (ex.: relations sexuelles non protégées) et à augmenter les comportements de violences physiques et sexuelles (agressions, attitudes provocatrices).

Les groupes suivants ne devraient pas consommer d'alcool : les enfants, les préadolescents, les femmes enceintes, les individus devant faire preuve de vigilance (conducteur de véhicule moteur, opérateur d'outillages, etc.) et les individus absorbant certains médicaments.

Cannabis

Le cannabis est la principale drogue illégale consommée par les jeunes et les adultes. Il s'agit d'une plante qui est principalement fumée et que l'on retrouve sous différentes formes : plante séchée (marijuana), résine (haschich) et huile. De par les différentes méthodes de culture, les concentrations en THC (principal ingrédient responsable des effets du cannabis) sont plus élevées dans les produits d'aujourd'hui que dans ceux d'autrefois et sont très variables d'un produit à l'autre.

4 7
1 3

Au secondaire, trois élèves sur cinq (60 %) ont déjà bu de l'alcool, autant les garçons que les filles et deux élèves sur cinq (43 %) ont pris cinq consommations ou plus en une même occasion, ce qui est qualifié de consommation excessive.

Entre le secondaire 1 et le secondaire 5, la consommation d'alcool passe de 26 % à 87 %.

Environ 10 % des élèves de 12 ans et plus ont consommé de l'alcool avant d'avoir 12 ans.

5

Le consommateur de cannabis recherche d'abord une sensation de joie, de légèreté et de relaxation. Cependant, plusieurs autres effets peuvent être ressentis tels que la modification de la perception visuelle et du temps ou la réduction de la capacité de concentration. De plus, certaines personnes peuvent développer une dépendance psychologique, surtout lors d'une consommation fréquente.

La drogue la plus consommée après l'alcool est le cannabis (26 % des élèves du secondaire en consomment), viennent ensuite :

- *l'ecstasy (7 %);
- *les amphétamines, y compris la méthamphétamine (7 %);
- *les hallucinogènes (6 %);
- *la cocaïne (3 %);
- *les diverses formes de colle ou de solvant et l'héroïne (environ 1 %).

Contrairement à ce que plusieurs pensent, la consommation de cannabis est aussi nocive pour la santé que le tabac, surtout sur le système respiratoire. En fait, le cannabis contient 50 % plus de goudron que le tabac et les agents cancérigènes qu'y se retrouvent sont plus élevés.

La consommation de drogues augmente à chaque niveau scolaire, passant de 6 % en première secondaire à 48 % en cinquième secondaire.

Jeux de hasard et d'argent (gambling)

Plus du tiers des jeunes du Québec a joué à un jeu d'argent. Plusieurs d'entre eux ont commencé à jouer à la maison, en recevant des billets de loterie en cadeau ou en jouant avec leurs parents. L'âge moyen de la première expérience de jeu est de onze ans. Tous ne développeront pas un problème de jeu. La participation aux diverses formes de jeux de hasard et d'argent est différente pour les garçons et les filles. Les garçons jouent davantage à des jeux de cartes, d'habiletés et participent à des paris sportifs. Quant aux filles, elles sont plus nombreuses à acheter des « gratteux ».

Le jeu devient un problème lorsque la personne :

- dépense souvent plus d'argent qu'elle ne l'avait prévu;
- joue pendant des périodes plus longues que prévu;
- joue au lieu de voir à ses autres responsabilités;
- ne peut arrêter de penser à jouer;
- éprouve de la difficulté à réduire ses habitudes de jeu ou à arrêter de jouer.

Impacts de la consommation sur la santé mentale

Les liens entre la consommation et la santé mentale sont multiples.

Parfois, la consommation précède les problèmes de santé mentale : elle les précipite, les provoque, les soulage ou les accentue.

Trucs

Quelques trucs pour garder un environnement sécuritaire et prévenir le développement de problèmes :

- ☞ Limitez ou éliminez les jeux de hasard à la maison : Remplacez-les par d'autres activités familiales;
- ☞ Expliquez les risques : tout est organisé pour qu'il y ait un maximum de perdants et que les promoteurs soient toujours gagnants;
- ☞ Donnez l'exemple : l'adolescent tirera des enseignements des habitudes de jeu de ses parents. Leurs comportements et leur langage doivent être cohérents puisqu'ils influencent l'adolescent dans la bonne direction;
- ☞ Placez les ordinateurs à des endroits passants : ce sera ainsi plus facile d'en surveiller l'utilisation.

Parmi les problèmes les plus souvent associés à la consommation, on note:

- les troubles d'hyperactivité avec déficit d'attention;
- les troubles bipolaires;
- les troubles de conduite (agression, destruction, fraude, vols, violation des règles);
- la dépression;
- les troubles de l'alimentation;
- les troubles d'apprentissage;
- les problèmes psychologiques, notamment la psychose toxique (perte de contact avec la réalité), provoqués par certaines drogues.

Le parent doit demeurer particulièrement vigilant s'il a lui-même déjà vécu des problèmes de santé mentale. Le jeune peut alors être plus à risque d'en développer à son tour en adoptant une consommation abusive.

Consommation abusive et les lois

Il peut arriver, en tant que parents, que nous soyons confrontés à une situation où notre jeune se retrouve face à la justice pour possession de drogues ou conduite en état d'ébriété (y compris scooter et V.T.T.). Il est tout à fait normal de se sentir perdu par rapport aux diverses lois

concernant les jeunes, car la décision est différente selon plusieurs facteurs : gravité du délit, antécédents, etc.

La Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents (LSPJA) s'applique aux adolescents ayant commis une infraction au Code criminel ou autres lois. « Elle

La Loi exige que les parents soient informés d'une infraction commise par leur enfant considérant qu'ils sont les premiers responsables. Ainsi, la Loi invite fortement les parents à collaborer aux mesures mises en place afin de favoriser la réinsertion sociale de leur adolescent.

permet aux policiers de déterminer s'il convient de recourir à des mesures extrajudiciaires plutôt que d'engager des poursuites contre un adolescent. Elle vise notamment à responsabiliser l'adolescent, à répondre au besoin de réinsertion sociale et à assurer la sécurité du public». À la suite d'une intervention policière, il peut donc y avoir trois possibilités :

- mesures prises par le policier (ex. : avertissement au dossier) ;
- peines adoptées par le juge (ex. : bénévolat, amendes, probation, placement) ;
- sanctions extrajudiciaires (ex. : gestes de réparation des dommages).

Le milieu scolaire met en place plusieurs moyens afin de maintenir un milieu sain. La concertation et le partenariat entre l'établissement scolaire, les parents, et le service de police sont à privilégier afin de permettre une intervention appropriée. Entre autres, des intervenants policiers sont présents dans plusieurs écoles secondaires. Ces policiers agissent surtout pour aider les jeunes et faire de la prévention, ce qui permet de contrer la criminalité et d'offrir un soutien aux jeunes en difficulté ainsi qu'aux victimes.

Pourquoi certains adolescents prennent-ils des risques? Les premières années de l'adolescence sont marquées surtout par la recherche de plaisir et des émotions. La prise de risque n'est donc pas un manque d'intelligence ou de maturité, mais peut s'expliquer par le développement du cerveau! L'habileté à raisonner logiquement s'acquiert vers la fin de l'adolescence.



Violence et intimidation

Comment l'aider à réagir face aux moqueries des autres jeunes?

Cette situation provoque certainement de vives émotions dans votre cœur de parent. Vous devez d'abord rassurer votre ado que ce n'est pas de sa faute et qu'il est normal qu'il éprouve de la peine, de la colère ou de la gêne. Le fait d'ignorer de façon volontaire peut être une stratégie à suggérer. Votre ado peut aussi poser une question sur les raisons de la moquerie ou encore répondre par une blague pour déstabiliser. Ces réponses démontrent une assurance et éloignent les moqueries. Il ne doit pas hésiter à parler à un adulte de l'école.

La violence et l'intimidation entre enfants, qu'elles se produisent à l'école ou ailleurs, demeurent une préoccupation importante et une réalité qui inquiètent la majorité des gens dans notre société. Mais encore faut-il les voir... et les différencier, car bien qu'elles soient souvent reliées, il faut être en mesure de bien comprendre ce qu'est la violence et en quoi consiste exactement l'intimidation.

Lorsque notre enfant est victime d'intimidation ou de violence à l'école, nous éprouvons souvent un sentiment d'impuissance et de frustration devant la situation. Ce sentiment d'impuissance peut mener à chercher un coupable et à blâmer rapidement l'école sans plus d'explications.

Que l'on soit parent d'un enfant victime de violence ou d'intimidation, ou encore que notre enfant soit l'auteur de ce genre de comportement, nous avons tous besoin de comprendre.

La violence, qu'elle soit à l'école ou ailleurs, est inacceptable, quelle qu'en soit la cause et il est important que ce message soit transmis aux jeunes. Il incombe aux parents d'intervenir efficacement.

Beaucoup d'enfants peuvent être déprimés, souffrir d'insécurité et certains peuvent même avoir des idées suicidaires. Il est important que le parent soit attentif aux comportements de son enfant et d'agir rapidement en cas d'inquiétude en discutant avec les intervenants scolaires pour vérifier ses perceptions, voir ce qu'ils peuvent faire ensemble et le guider vers une aide adéquate, au besoin.

Communication

L'intimidation est une agression et non un conflit sans importance entre individus. Elle regroupe un ensemble de comportements

agressifs répétitifs ciblant une ou des personnes. Ces actes sont commis volontairement et ne sont pas des accidents. Les comportements d'intimidation varient en gravité, selon un continuum (échelle), allant de léger à très sévère. Les facteurs suivants permettent de déterminer s'il s'agit ou non d'intimidation et de qualifier le degré de gravité.

- L'acte lui-même (cracher n'est pas menacer avec une arme);
- La gravité des torts causés;
- La fréquence (combien de fois?);
- La durée (depuis combien de temps?);
- L'étendue des actes d'intimidation (nombre d'endroits, de contextes);
- L'inégalité des pouvoirs;
- Le caractère volontaire de l'acte négatif posé;
- Les sentiments de détresse de la part de l'enfant qui subit l'intimidation;
- L'incapacité de l'enfant intimidé à se défendre.

Acteurs

Auteurs d'actes d'intimidation

Les auteurs d'actes d'intimidation peuvent :

- avoir de la difficulté à communiquer adéquatement;
- avoir une capacité limitée à gérer leurs conflits interpersonnels et leurs émotions;
- croire que la violence est la meilleure façon d'arriver à ce qu'ils veulent;
- donner une image d'assurance, de confiance en eux;
- agir pour rehausser leur image auprès des autres, car ils agissent généralement en présence d'un auditoire;
- avoir un faible niveau d'empathie (peu sensibles à la détresse de leur victime) ou, au contraire, très bien la percevoir (dans les cas d'exclusion sociale, de fausses rumeurs ou de cyberintimidation).

Victimes

On distingue généralement trois types de victimes : la passive, la provocatrice et la réactive.

La victime passive est une personne qui peut :

- manquer d'habiletés sociales (ex. : difficulté à dire « non », à s'affirmer, à prendre sa place dans un groupe, difficulté à répondre aux sarcasmes ou aux attaques, manque d'humour devant la provocation);
- être anxieuse
- avoir peu d'amis (ex. : difficulté à se faire des amis et à les garder);
- sembler vulnérable et sans défense.

Les victimes provocatrices ont aussi peu d'habiletés sociales et peuvent exaspérer leurs pairs jusqu'à ce que ces derniers en fassent une victime.

Les victimes réactives (ex.: réagissent impulsivement en criant) reçoivent encore moins d'empathie que les victimes passives, car souvent elles semblent avoir « couru après le trouble ». Il n'en demeure pas moins qu'elles seront tout autant à risque de déprimer, de perdre la motivation à l'école et de penser à s'absenter de l'école.

Témoins

Si notre enfant est témoin d'un événement d'intimidation, il a un rôle à jouer.

Il faut encourager un enfant à agir pour aider les victimes et dénoncer la situation d'intimidation. Il aura cependant besoin d'être accompagné dans sa démarche pour qu'il ne s'expose pas à son tour aux sarcasmes ou insultes des autres.

La plupart des enfants n'interviennent pas auprès des victimes parce qu'ils ont peur de devenir eux-mêmes la cible d'intimidation. Pour soutenir la victime, ils peuvent par exemple : avertir un adulte, en discuter avec la victime après la situation, l'inviter à se joindre à son groupe d'amis, etc. Plus que de dénoncer, il est souhaitable qu'ils deviennent des témoins responsables et actifs pour faire cesser les situations d'intimidation.

Types de violence

On retrouve différents types de violence et d'intimidation :

1. Atteintes physiques ayant pour cible la personne (pousser, bousculer, donner des coups de pied, frapper, agripper les vêtements);
2. Atteintes à la vie sociale se manifestant par le rejet social (parler dans le dos, faire circuler des rumeurs, révéler des informations personnelles, isoler la personne);
3. Atteintes matérielles (abîmer ou détruire la propriété, faire des graffitis, faire du taxage, voler des objets).

Les agressions peuvent être verbales (propos moqueurs, propos blessants sur des caractéristiques physiques, menaces au téléphone), non verbales (regards ou gestes menaçants) et être effectuées à l'aide de nouvelles technologies (texto, Internet, médias sociaux, etc.).

Taxage

On parle de « taxage » lorsqu'un jeune ou un groupe de jeunes tente de voler de l'argent ou un bien à un autre jeune en l'intimidant ou en le menaçant. Souvent, les auteurs de ces agressions s'en prennent à ceux qui ont de la difficulté à se défendre. Il faut bien comprendre qu'il existe des lois concernant le taxage, car il s'agit d'un vol qualifié qui requiert l'intervention policière.

Si le jeune agresseur a moins de 12 ans, les parents de la victime peuvent décider de poursuivre au civil les parents du taxeur. Ces derniers devront alors répondre du crime de leur enfant, car ils en ont la responsabilité. Les parents doivent être vigilants, car dans bien des cas, l'enfant préférera dire qu'il a perdu un objet plutôt que de dire qu'il s'est fait taxer. Il faut comprendre que si l'enfant est victime, il a très peur de celui qui le harcèle. Son intimidateur le sait et s'en sert. De plus, l'enfant craint peut-être d'être disputé pour s'être fait voler et, comme beaucoup d'enfants, il se sent coincé dans cette situation.

Trucs

Si le parent soupçonne que son enfant se fait taxer, les pistes d'intervention suivantes peuvent les aider :

- 📁 Dire que ce n'est pas de sa faute s'il est victime d'intimidation ou de taxage;
- 📁 Rassurer en lui disant qu'il est normal qu'il se sente seul, triste, apeuré, gêné d'en parler;
- 📁 Faire décrire précisément l'agresseur, l'endroit, les faits, cela est souvent libérateur pour l'enfant;
- 📁 Rappeler que c'est par le silence que l'intimidateur acquiert et maintient son pouvoir;
- 📁 Contacter rapidement la direction de l'établissement si l'intimidation se produit à l'école pour en discuter et trouver des solutions.

Cyberintimidation

Internet permet aux parents d'avoir accès au clavardage « chat » de leur enfant.

En regardant tous les « contacts » (amis de clavardage) que son jeune a avec son compte « Facebook » (ou autre service de clavardage), le parent sera sûrement surpris par l'importance du nombre.

Même si la plupart de ces interactions de clavardage sont positives,

certains enfants et adolescents s'en servent pour intimider ou harceler les autres et pratiquer ce qu'on désigne désormais sous le terme de cyberintimidation. Le caractère anonyme d'Internet fait que les jeunes s'y sentent plus libres de commettre des actes qu'ils n'oseraient pas envisager dans la vie réelle.

Les parents doivent être très vigilants par rapport à ce phénomène.

Ils doivent encourager leurs enfants à venir les voir chaque fois que quelqu'un dit ou fait quelque chose en ligne qui les effraie ou qui les met mal à l'aise. Ils doivent rester calmes. Si les parents explosent, les enfants n'oseront plus leur demander de l'aide ou n'oseront plus leur en parler quand ils en auront besoin. Plusieurs enfants ne parlent pas à leurs parents des problèmes qu'ils vivent dans Internet (réseaux sociaux, textos, etc.), car ils craignent que leurs parents leur en enlèvent l'accès.

Si l'enfant est victime d'intimidation par Internet et que le coupable est dans son école, les parents doivent aller voir la direction de l'établissement pour lui demander de les aider à régler le problème.

Si quelqu'un est victime de messages haineux, dégradants ou de harcèlement dans Internet, les quatre étapes suivantes sont recommandées :

- Arrêt : quitter immédiatement l'environnement ou l'activité en ligne où a lieu l'intimidation (« bavardoir », forum, jeux, messagerie instantanée, etc.) ;
- Bloquer les messages de courriels ou de messagerie instantanée de la personne qui harcèle constamment et ne jamais répondre ;
- Sauvegarder (ou imprimer) tout message de harcèlement et le remettre à un adulte (ce dernier pourra le faire parvenir au fournisseur de services Internet (Yahoo ou Hotmail, etc.), qui pourra en déterminer la source. La plupart des fournisseurs de services ont des politiques de sanctions appropriées à l'égard des utilisateurs qui se livrent au harcèlement sur leur serveur ;
- Dénoncer : en parler à une personne en qui il a confiance; alerter également la police s'il y a des menaces dans les messages reçus.

Il est important de guider les jeunes afin qu'ils adoptent une conduite citoyenne en évitant entre autres de participer aux clavardages de groupe qui discréditent une autre personne. Ils doivent également éviter de transférer des messages haineux ou dégradants.

Racisme

Bien que cela puisse sembler difficile à croire, les enfants au Canada commencent à afficher des préférences raciales dès l'âge de trois ou quatre ans.

La préférence raciale et les stéréotypes peuvent être communiqués d'une façon subtile qui échappe souvent à la conscience des adultes.

Lorsque les enfants sont victimes de violence, de la part d'individus ou du système social, ils peuvent avoir du mal à comprendre pourquoi une telle chose leur arrive et ne pas savoir comment obtenir de l'aide, même de la part de leurs parents.

Phénomène des gangs

Comme l'école est un lieu où les enfants apprennent à socialiser, c'est également à cet endroit que vont se manifester pour la première fois les déviances chez certains d'entre eux.

Ce qui demeure souvent le plus préoccupant pour un intervenant en milieu scolaire est le caractère violent rattaché au phénomène de « gang de rue ». Un gang de rue est un regroupement plus ou moins structuré d'adolescents et de jeunes adultes qui privilégient la force de l'intimidation du groupe et la violence pour accomplir des actes criminels dans le but d'obtenir pouvoir et reconnaissance ou de contrôler des sphères d'activités lucratives (taxage, trafic de stupéfiants, prostitution, etc.).

Si le parent soupçonne que son enfant fait partie d'un gang de rue, il doit en parler avec les intervenants de l'école. L'adhésion à un gang de rue est attrayante pour certains jeunes plus vulnérables, car le gang répond à leurs besoins et correspond à leurs traits de personnalité.

Qu'est-ce que le parent peut faire si son enfant fait partie d'un gang de rue? Avant de sauter rapidement à des conclusions draconiennes, il faut prendre le temps de discuter avec lui. La communication demeure l'outil de prévention le plus efficace.

Voici une liste de signes qui peuvent être présents chez un jeune susceptible de faire partie d'un gang :

- changements importants dans le port de ses vêtements;
- délaissement de son ancien réseau d'amis;
- comportements agressifs et antisociaux;

Même dans les moments les plus difficiles, l'enfant doit savoir que ses parents sont toujours là, prêts à communiquer, peu importe l'heure ou le moment. Ils doivent être attentifs, parler de leurs inquiétudes et écouter sans le juger. Le sentiment d'appartenance à un groupe passe d'abord par la famille. L'enfant a besoin de passer du temps avec sa famille, même si c'est moins fréquent.

- fréquentation d'amis délinquants;
- entourage consommant de la drogue;
- présence de gangs dans le quartier;
- désintéressement de l'école et absences fréquentes;
- sentiment d'insécurité dans la rue (taxage, intimidation).

Personnes intimidées

Les études rapportent que les enfants et les adolescents victimes d'intimidation à répétition (harcèlement) sont susceptibles de développer plusieurs problèmes personnels, scolaires et sociaux. Il est donc très important d'agir dès les premières manifestations (ex. : changements d'attitude, perte de motivation scolaire, désir d'éviter l'école, humeur dépressive, perte d'amis, etc.).

Finalement, si l'enfant rapporte qu'il est victime d'intimidation, il est très important de le prendre au sérieux et de lui faire décrire les situations, car le terme « intimidation » peut être interprété différemment selon l'âge des enfants, leur niveau de maturité et les couvertures médiatiques du moment. Le parent doit demeurer

critique par rapport aux articles de journaux à sensation entourant la violence et l'intimidation, car les chercheurs sont très clairs là-dessus : les écoles sont parmi les endroits les plus sûrs fréquentés par les enfants.

C'est en travaillant en collaboration avec l'école que le parent aura le plus de chances de trouver des solutions durables aux problèmes de violence s'ils se présentent.

Les recherches indiquent que 5 à 10 % des jeunes peuvent être victimes d'intimidation à répétition, autant les garçons que les filles. Les garçons seront davantage victimes de violences physiques alors que les filles vivront davantage de violence sociale (commérages, fausses rumeurs, exclusion des groupes d'amies). Quant à la cyberagression, elle se pratique davantage par les filles, mais les garçons les suivent de très près.



Prendre soin de soi : la santé psychologique

Mon ado vit une peine d'amour... Comment puis-je l'aider?

Il n'y a pas de petite peine. Il ou elle aura besoin de votre présence. Écoutez-le, aidez-le à trouver les mots pour représenter sa peine, permettez-lui de pleurer et rassurez-le. Offrez-lui votre temps, proposez des activités spéciales. Une ligne d'écoute ou un adulte significatif peut être une source de réconfort. Il est possible que votre ado soit plus discret, moins bavard. Montrez-vous disponible, compréhensif, sans rien bousculer. Le temps est bien souvent un des meilleurs remèdes.

Anxiété

En période de changement ou de transition, l'organisme se retrouve en mode d'adaptation et il est possible qu'il soit « sur-sollicité ». L'ado peut ressentir de l'anxiété et peut chercher à fuir la situation ou l'événement qu'il juge comme étant menaçant. Cette situation peut paraître banale pour le parent, mais pour l'ado, elle comporte des défis réels. Tout le monde, petits et grands, peut vivre de l'anxiété en réaction à des situations nouvelles ou par rapport à des événements particuliers.

L'anxiété se manifeste tant en pensée, dans les sensations physiques ou dans les comportements des jeunes. On reconnaît les personnes anxieuses par :

- l'interprétation et l'anticipation amplifiées des conséquences possibles;
- les scénarios « catastrophes » sont souvent les premières pensées.

Le trouble anxieux est présent chez environ 10 à 15 % des jeunes. Par contre, des symptômes d'anxiété sont beaucoup plus fréquents.

Ces pensées peuvent générer de la peur, des angoisses et de la gêne, où l'évitement semble être le meilleur allié alors qu'il est le pire ennemi.

C'est en favorisant une bonne communication, en essayant de comprendre et d'être à l'écoute de l'ado que le parent sera en mesure de lui apporter son soutien.

Déprime passagère

Si le parent observe depuis quelque temps des changements dans le comportement de son enfant, par exemple :

- irritabilité excessive, tristesse, perte d'intérêt;
- susceptibilité et colère;
- perte d'appétit;
- désintéressement pour ses activités préférées;
- manque d'énergie;

il peut s'agir d'une déprime passagère, mais si elle ne semble pas s'améliorer, il pourrait s'agir d'une dépression et une consultation médicale peut aider à faire la lumière sur la situation. Dans les faits, 70 % des jeunes présentant des symptômes dépressifs ne savent pas ce qu'ils ont, car leur état n'a pas été évalué par des professionnels. Il ne faut donc pas hésiter à aller chercher du soutien pour aider le jeune.

Le signe le plus évident chez un jeune en dépression est une rupture significative dans son fonctionnement depuis plus de deux semaines : il n'agit plus comme avant.

Troubles alimentaires

Dans une société où l'apparence physique occupe une place importante, certaines personnes utilisent divers moyens pour atteindre les « standards » de minceur. Un exemple bien connu est celui des régimes amaigrissants dont la base est souvent la restriction ou le contrôle alimentaire. Bien qu'elles réussissent parfois à perdre du poids à court terme, la majorité des personnes qui suivent des diètes finissent par reprendre le poids perdu et même plus, à long terme. Cette réalité, nommée « Yo-Yo », fait passer le poids du corps d'un excès à l'autre. Ce déséquilibre peut être la première étape d'un trouble de comportement alimentaire.

L'anorexie et la boulimie font partie de la catégorie des troubles du comportement alimentaire les plus connus. Les troubles alimentaires sont des désordres complexes qui se caractérisent principalement par des habitudes alimentaires anormales (périodes de suralimentation incontrôlable et comportement pour contrôler le poids), une peur intense de prendre du poids et une grande préoccupation de l'image corporelle.

Environ la moitié des élèves du secondaire (51 %) sont satisfaits de leur apparence; les filles et les garçons ne se distinguant pas sur ce plan. Par ailleurs, plus de deux filles sur cinq (41 %) désirent une silhouette plus mince et près du quart des garçons (24 %), une plus forte.

Lorsqu'ils ne sont pas traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences physiques (fatigue/ trouble du

sommeil/étourdissement), psychologiques (dévalorisation, anxiété, changements d'humeur, etc.) et sociales (isolement/conflits interpersonnels) qui peuvent même conduire jusqu'à la mort.

Trucs

Pour prévenir les troubles alimentaires, le parent doit d'abord être attentif lorsqu'il perçoit des changements dans les habitudes alimentaires de son enfant. Puis, si la vigilance et les discussions semblent insuffisantes, il doit aller chercher de l'aide.

Les parents et les proches peuvent bien sûr aider une personne souffrant d'un trouble alimentaire en lui offrant écoute et encouragements et en la soutenant dans ses démarches thérapeutiques. Selon les cas et la gravité du trouble, différentes options de traitement sont possibles.

Au Québec, 75 000 filles et femmes souffrent d'anorexie et de boulimie.

La vaste majorité des jeunes du secondaire (71 %) font « quelque chose » à l'égard de leur poids, que ce soit essayer de le contrôler (34 %), d'en perdre (25 %) ou d'en gagner (12 %); les autres ne faisant rien (29 %).

Environ les deux tiers (66 %) ont eu recours souvent ou quelques fois, au cours des six derniers mois, à au moins une des six méthodes* présentant un potentiel de dangerosité pour la santé.

*Méthodes recensées présentant un potentiel de dangerosité : ne pas manger toute une journée; se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim; s'entraîner de façon intensive; commencer ou recommencer à fumer et sauter des repas.

Il est important de reconnaître que le rétablissement d'un trouble alimentaire est un processus long et imprévisible où les parents vivront des hauts et des bas. Il est normal, à certains moments, de penser que le rétablissement soit difficile, voire inatteignable.

Les troubles alimentaires occupent maintenant le 3e rang en ce qui concerne les maladies chroniques chez les adolescentes. Chez les athlètes féminines, le taux de prévalence des troubles alimentaires se situe au-delà de 15 %. Bien qu'ils puissent se manifester différemment et soient moins fréquents, les hommes peuvent être également touchés. Ces derniers peuvent s'exprimer par exemple par la recherche de modèles corporels de musculature. On observe un homme sur dix femmes évalués pour un trouble alimentaire, mais les diagnostics sont sous-estimés.

Vous avez encore des questions? C'est normal!

Ma fille semble
obsédée par son
poids

Ma fille a commis
un vol

Mon fils a des idées
noires



Ma fille se mutile

De l'argent de poche
pour mon ado?

J'apprends que mon
fils a un TDAH

Un gros party a eu
lieu dans ma maison

Mon ado me
menace

Ma fille fugue

Mes enfants
n'aiment pas mon
nouveau conjoint

Des intervenants sont disponibles jour et nuit à Ligne Parents :

1 800 361-5085

Ressources

Plusieurs sites existent aussi pour vous aider ...



Service
Phare

Consulter le site Internet de votre commission scolaire pour vous informer de la disponibilité du service Phare



211quebecregions.ca

Site Internet et ligne téléphonique disponible 24/7 où des préposés spécialisés dirigent vers les ressources pouvant aider les parents selon leurs besoins



Précisions sur tous les services sociaux et de santé disponibles dans la région de la Capitale-Nationale

LigneParents

ligneparents.com

Site Internet contenant plusieurs questions et réponses en lien avec les événements quotidiens et les préoccupations des parents d'enfants et d'adolescents

Références

Les sources d'informations suivantes ont inspirées la production de ce guide. Elles peuvent aussi vous être utiles dans votre recherche d'information.

Service Phare (entente avec Ellipse-Synergie pour l'utilisation et l'adaptation du contenu)
servicephare-csdps.ca

Centre québécois de lutte aux dépendances (Livre d'information « Drogues : savoir plus, risquer moins »)
cqld.ca

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire
eqjs.stat.gouv.qc.ca

MSSS (affiches de la Semaine de prévention de la toxicomanie et brochure « La drogue, si on en parlait »)
dependances.gouv.qc.ca

MSSS (affiche sur les ITSS)
publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/ff/documentation/2010/10-360-01F.pdf

Sander, E. (février 2010) Les 5 âges du cerveau. Sciences et avenir, 45-59.

Sawyer, S.M. et al. (2012) Adolescent Health 1 - Adolescence: a foundation for future health. The Lancet, 379, 1630-1640.

Conclusion

La majorité des jeunes sont heureux de grandir. Ils garderont un bon souvenir de leur adolescence. Et vous?

À certains moments de la vie, et malgré la meilleure volonté du monde, il peut arriver d'être dépassé par les événements et de sentir le besoin d'être conseillé. Trois sources d'information peuvent être particulièrement salutaires : l'entraide, la recherche de nouvelles connaissances ou d'outils et le développement des habiletés en tant que parent. Parfois, le soutien d'un autre parent ou d'une ressource externe peut s'avérer essentiel. La nature du besoin peut être diverse.

Remerciements

Nous aimerions remercier chaleureusement la participation de collaborateurs qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce guide :

- Claire Beaumont, titulaire de la Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval
- Pascale Chaumette, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP
- Catherine Denis, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP
- Hélène Jacques, Centre Jeunesse de Portneuf
- Équipe d'intervenants de La Maison l'Éclaircie - Québec
- Francine Michaud, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP
- Marianne Potvin, communications, Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
- Sherley Racine, psychologue, CSSS de Portneuf
- Ann Royer, agente de planification, de programmation et de recherche, DRSP

Notes personnelles

Ce guide continuera de grandir et de s'enrichir de vos commentaires et de vos suggestions.

Ce sera un plaisir de vous lire à l'adresse suivante:

guideado101@ssss.gouv.qc.ca



Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale

Québec 

2400, d'Estimauville,
Québec (Québec),
G1E 7G9