

# GUIDE DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES

## TABLE DES MATIÈRES

### Services Complémentaires :

Animation Pastorale .....	p.2
Bibliothèque .....	p.4
Éducation spécialisée .....	p.7
Information scolaire .....	p.10
Relation d'aide et prévention des toxicomanies .....	p.12
Sport étudiant .....	p.15
Vie scolaire .....	p.17

### Référence :

Bibliographie .....	p.19
Suggestions de lecture.....	p.20

## **ANIMATION PASTORALE**

Il n'est pas nécessaire de parler ou d'écrire longuement pour démontrer que les jeunes portent en eux des interrogations qui touchent presque tous les champs de l'activité humaine. C'est pourquoi les interrogations des parents au sujet de la foi de leurs jeunes, de ses expressions, de ses dynamismes et de leurs interventions sont très justifiées.

### **La spiritualité est-elle nécessaire dans la vie des jeunes?**

Les jeunes d'aujourd'hui ont besoin d'une spiritualité qui fait vivre, d'un socle identitaire où les valeurs morales et spirituelles sont importantes et ce, peu importe l'horizon de cette spiritualité.

### **Comment peuvent-ils acquérir cette spiritualité?**

Ils ont besoin d'avoir devant eux des adultes qui se tiennent debout et qui ont des convictions. C'est ainsi qu'ils pourront se construire à partir de l'exemple d'adultes signifiants qu'ils trouvent devant eux. Comment guider des jeunes vers Dieu, sans le rechercher soi-même chaque jour, avec fidélité et humilité? En tant qu'adultes croyants, nous sommes tous confrontés aux événements impliquant le sens de la vie dans des situations limites : deuil, suicide, ruptures, accidents, maladies. Dans la mesure où nous donnons un sens à ces situations qui touchent notre entourage ou notre vie personnelle, nous pouvons devenir signifiant pour les jeunes et chercher, avec eux, un sens authentique à nos vies, pour y trouver la présence de Dieu

### **Les groupes d'appartenance favorisent-ils l'épanouissement des jeunes?**

L'adolescence est le moment de la vie où il est particulièrement important de trouver des groupes d'appartenance pour apprendre à forger sa personnalité. En participant aux activités de groupe, le jeune est constamment en relation avec d'autres élèves auxquels il peut s'identifier et avec lesquels il peut partager ses idées dans un cadre sain.

### **L'implication communautaire contribue-t-elle à préparer les jeunes à vivre en société?**

L'adolescence est aussi un très bon moment pour apprendre à s'engager. Il ne faut pas oublier que l'adolescent est idéaliste et rêveur. Il croit être en mesure de changer le monde. Pour cette raison, il est important de lui donner des occasions de confronter ses idéaux à la réalité de la vie afin qu'il apprenne à mieux organiser son sens critique. C'est en s'impliquant dans des activités communautaires qu'il apprend lentement à négocier avec les limites réelles de ses bonnes intentions. Il découvre que les gestes posés avec d'autres ont plus d'impact. Il y trouve l'estime de soi et son autovalorisation; la joie des autres crée sa propre joie. Au travers de ces gestes, il découvre la fragilité de l'existence sociale et humaine. L'engagement fait aussi naître des questions parce que la vie est une réalité dont on ne connaît pas tous les contours. Finalement, c'est une très bonne façon pour lui de s'ouvrir au monde extérieur et d'entreprendre le détachement de son milieu familial l'amenant ainsi à l'autonomie.

## **Quels sont les autres moyens qui aident les jeunes dans leur quête de sens?**

En plus de l'accompagnement personnel tellement important pour individualiser l'aide à la recherche de sens des jeunes, une autre piste apparaît particulièrement féconde pour des groupes de jeunes. Il s'agit de la force du témoignage par les conférences. Depuis longtemps, on constate l'impact d'un témoignage bien préparé donné avec cœur. La valeur pédagogique de tels témoignages repose, il est vrai, sur la profondeur et la sincérité du témoin. Il ne s'agit pas de donner un cours théorique, mais de s'exprimer sur son vécu, sur sa croissance intérieure au sein des limites et obstacles imposés par la vie. D'autres pistes importantes permettent aussi d'approfondir le sens à la vie : un dialogue personnel, un échange d'équipe, une discussion en classe lors d'un événement marquant, etc. L'important est de profiter de chaque occasion pour mettre en lumière la question centrale du sens à la vie.

## **Quelle est la place de la famille dans une société pluraliste qui remet les valeurs traditionnelles en question?**

Nous parlerons de la famille comme d'une maison, car il faut un cadre fixe, accueillant, vivant pour nous épanouir comme père et mère avec des enfants. La maison, nous la voyons comme un centre où les valeurs se rencontrent, s'entrechoquent, se discutent, se vivent. La maison-centre, la maison-rassemblement. Car les parents se doivent d'y vivre comme des rassembleurs, pour offrir à chaque enfant l'accueil, la compréhension, la sécurité essentielle sans laquelle il ne peut pas vivre. Rôle difficile, me direz-vous, alors que le discours sur les valeurs a changé. En effet, rôle ardu, requérant, mais combien intéressant!

## **Quel est le rôle du parent au sein de la famille?**

Un rôle de conseil plutôt que d'autorité. Un rôle d'écoute, de disponibilité de tous les instants, être là, tout simplement. Un rôle d'authenticité, leur parler souvent de nous, de ce que nous ressentons. Qu'ils sentent en nous une cohérence dans ce qui est dit et ce qui est vécu. Voilà ce dont ils ont le plus besoin.

## **Y a-t-il des recettes pour réussir dans l'art d'être parent?**

Nous ne le croyons pas! C'est une vie de tous les jours qui s'installe au cœur de nous-mêmes, avec ses grandes exaltations et ses monotonies. Mais l'humour, souvent règle bien des problèmes qui nous semblent énormes. Sachons rire dans nos maisons, rire le plus possible! Soyons créateurs aussi. Les fêtes familiales, un gâteau d'anniversaire sont des petites choses qui ensoleillent la vie de nos jeunes. Armons-nous aussi de patience, de tolérance et d'une bonne dose de confiance. Avec cela, nous y arriverons! Les jeunes sont des êtres « inachevés » qui s'achèveront au fil des jours. Rappelons-nous cette réalité. Rappelons-nous aussi que l'enfance et l'adolescence passent très vite. Profitons de celles de nos jeunes!

# BIBLIOTHÈQUE

Votre enfant gradue, le voilà élève au secondaire. Ce qui implique beaucoup de transformations, d'adaptations. Son corps change, il doit se faire de nouveaux amis, s'approprier une nouvelle école, apprivoiser de nouveaux enseignants, etc.... Voilà un programme bien rempli. De plus ses tâches scolaires augmenteront. Il lui faudra, entre autre, remettre des travaux de recherche plus étoffés. Il pourrait se sentir dépassé par l'ampleur de la tâche. Voici quelques pistes pour vous aider à le faire avancer dans sa recherche.

## Concernant le travail lui-même :

📖 Vérifier où il en est dans son travail; peut-il répondre à ces trois questions ?

Que sais-tu de ton sujet ?  
Qu'aimerais-tu savoir ?  
Qu'as-tu découvert ?

Ce sont les questions de base puisées à même la démarche de travail d'une recherche au primaire. Les réponses à ces questions vous permettent de vérifier où votre jeune en est dans sa recherche.

📖 Vérifier si ce travail est un travail individuel ou un travail d'équipe. La façon de travailler est fort différente pour l'un ou l'autre.

## Concernant la recherche d'informations :

### Les mots-clés :

📖 Vérifier avec lui les mots qu'il a utilisés. Prenez le temps de dresser avec lui une liste de mots possibles.

Donc a-t-il utilisé les bons termes, les bons mots-clés (pierre d'achoppement de la recherche qu'elle que soit la ressource utilisée). Il ne faut pas se le cacher, souvent la réussite des recherches réside dans l'utilisation de bons mots-clés.

📖 Vérifier aussi avec lui s'il cerne bien son sujet: est-il trop précis ou trop vaste ? S'il est trop petit aller vers le plus grand (lunule, ongle, doigt, main, bras, corps humain). S'il est trop vaste, aller du plus grand au plus petit (sida, au Québec, pour 15-18 ans, garçons seulement.)

## Les ressources à consulter :

A-t-il consulté les ressources disponibles : bibliothèque personnelle, bibliothèque de son école, de sa ville ?

### Dictionnaire

Que celui-ci soit sous forme imprimée ou cédérom, c'est l'outil de base. Chercher dans le dictionnaire nous permet dans un premier temps d'avoir une idée de base de notre sujet, de le situer dans le temps, dans l'espace et de faire des liens avec d'autres mots.

### Encyclopédie

Quel qu'en soit le support, imprimé, cédérom ou via Internet, les encyclopédies demeurent la source la plus précise, sa valeur est inestimable. Mais, là encore, il ne faut pas se limiter au mot que l'on cherche, mais plutôt le relier à d'autres mots qui nous informeront davantage.

### Monographie

Existe-t-il un ou plusieurs livres qui traitent du sujet de la recherche en cours ? Si oui, comment le trouver ? En consultant le fichier informatisé de la bibliothèque. En cherchant dans un premier temps le mot précis, le sujet et par la suite en se servant de notre banque de mots-clés.

### Article de revues

L'avantage des articles de revues est qu'ils sont très actuels et qu'ils cernent généralement bien un sujet. Lorsque notre sujet est nouveau, voire récent, bien souvent les articles de revues sont la principale source d'information. À la bibliothèque, nous sommes abonnés à un index qui nous donne accès à une banque de revues de langue française. Naturellement la bibliothèque n'est pas abonnée à toutes ces revues. Nous référons alors l'élève à sa bibliothèque municipale.

### Article de journaux

Les journaux peuvent apporter une note percutante à un travail, pour ajouter une statistique récente, le récit d'un incident se rapportant au sujet, une découverte toute chaude, etc. Via Internet la bibliothèque est abonnée à l'index Eureka qui donne accès à une banque d'articles de journaux, La Presse, Le Devoir... Le site de cyberpresse est aussi fort utile.

### Internet

Bien sûr naviguer sur Internet est une très bonne idée. Mais il faut faire attention aux sites consultés. Est-ce que ces sites sont officiels ? Vous savez que l'on peut faire rapetisser la tour Eiffel avec une mauvaise information puisée sur une page personnelle dans Internet. La vigilance est nécessaire et une bonne vérification auprès d'une de nos premières sources, l'encyclopédie, est souvent primordiale.

### Autres...

L'entrevue et les documents audiovisuels complètent les ressources utilisées.

## **A-t-il demandé de l'aide auprès du personnel de ces bibliothèques ?**

Le personnel est formé pour soutenir votre enfant dans sa recherche. Il lui indiquera les ressources et les outils disponibles et la manière de s'en servir.

## **Mon enfant ne lit pas. Que puis-je faire pour l'intéresser ?**

- 📖 Ne pas dramatiser.
- 📖 Laisser traîner des livres, des revues, de courts articles. En lire des extraits, les commenter, les varier... piquer leur curiosité.
- 📖 Entrer dans une librairie, bouquiner, visiter la bibliothèque municipale.
- 📖 Être aux aguets d'événements culturels : journée de la culture, journée mondiale du livre, salon du livre, musée, théâtre. Il y traîne de la documentation à lire, bien souvent courte, intéressante, enrichissante et passionnante. En faire une activité familiale ou privilégiée avec l'un ou l'autre de vos enfants, pourquoi pas ? L'essentiel est de le faire pour le plaisir, et non en lui disant « Tu vas apprendre quelque chose ».
- 📖 Il semble que nous sommes des modèles pour nos enfants. Que nous reste-t-il à faire ? S'asseoir et savourer un bon livre. Bonne lecture !

# ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

## Le passage du primaire au secondaire

Le passage du primaire au secondaire constitue une période d'adaptation importante dans le cheminement scolaire du jeune. Le primaire, comme première étape de la formation scolaire, a permis d'assurer des apprentissages fondamentaux nécessaires au développement intellectuel, à l'intégration d'expériences et à l'insertion sociale de l'élève. Le secondaire, lui, permet de poursuivre sa formation générale et de s'orienter dans la vie.

Au niveau de l'école, il peut s'avérer intéressant pour les parents, de marquer les différentes étapes de la vie des enfants. Souligner le passage à l'adolescence en fêtant la fin du primaire ou l'entrée au secondaire. Ces rituels contribueront à réduire l'angoisse du jeune envers le changement qu'il s'apprête à vivre. Plus on souligne la fin de quelque chose, mieux on se prépare à l'étape suivante.

Plusieurs parents voient cette étape comme étant le moment de laisser leur jeune se prendre en main et d'assumer ses responsabilités. Cependant, le passage du primaire se produit à un moment stratégique du développement du jeune, c'est-à-dire l'adolescence. Françoise Dolto compare l'adolescent au homard qui perd sa carapace pour grandir : jusqu'à ce qu'il ait refait son nouvel extérieur, il est d'une extrême vulnérabilité. Il en est de même pour l'adolescent.

## Plusieurs défis attendent les jeunes. Quels sont-ils?

- ☒ Devenir les « plus jeunes » (au secondaire) comparativement à terminer le primaire en étant les « plus vieux ».
- ☒ D'avoir à s'adapter au lieu physique.
- ☒ Passer d'un milieu scolaire relativement simple à un milieu plus diversifié et complexe.
- ☒ Se joindre à une école avec un plus grand nombre d'élèves.
- ☒ Entrer dans une école où la récréation n'existe plus.
- ☒ S'ouvrir à des jeunes provenant de milieux différents.

## Ils auront des moments d'insécurité, de doute et certains auront peur :

- ☒ de faire rire d'eux, se sentir seul ou perdu;
- ☒ de ne pas comprendre les explications;
- ☒ se faire traiter de bébé, ne pas être aimé par leurs pairs;
- ☒ de ne pas remettre à temps les travaux;
- ☒ de se retrouver seul, sans amis dans la classe;
- ☒ d'arriver en retard;
- ☒ de ne pas savoir quoi faire dans certaine situation;
- ☒ de se perdre dans l'école;
- ☒ de se faire bousculer, menacer, taxer, influencer;
- ☒ de manquer son transport scolaire;
- ☒ de se tromper de salle de classe;
- ☒ de ne pas être à la hauteur des attentes de leurs parents.
- ☒ de ne pas réussir leurs cours;

## **Comment en tant que parents pouvons-nous soutenir notre enfant dans cette transition?**

### Organisation du travail

Organiser un coin d'étude :

- ✘ Déterminez avec votre enfant un endroit calme et bien éclairé afin d'éliminer toutes causes de distraction telles la télé, la radio, l'ordinateur, le téléphone etc. Certains enfants aimeront travailler à proximité d'un parent. Une fois qu'il aura plus confiance dans la routine, vous pourrez graduellement mettre en place des moyens qui développeront son autonomie par rapport aux devoirs.
- ✘ Aménagez avec lui son lieu de travail (bureau de travail, endroit, ce que l'on doit retrouver sur le bureau, etc.). La négociation fait partie de l'adolescence.
- ✘ Prévoyez avec lui un tableau pense-bête, qu'il pourra coller sur son bureau afin de se rappeler les dates des examens et des travaux à remettre.
- ✘ Prévoyez un espace avec votre enfant où il pourra ranger tout ce qui concerne l'école (quand tout se trouve au même endroit, on n'a pas à chercher et on a plus de chance de ne rien oublier).

Organiser le temps de travail :

- ✘ Prévoyez un horaire quotidien pour l'étude et les devoirs (fixez des heures précises tout en respectant les activités parascolaires et son mode de fonctionnement).
- ✘ Prévoyez des périodes d'étude de 20 à 30 minutes avec des pauses de 5 minutes.
- ✘ Regardez avec lui son agenda, ses cartables et son sac d'école.

### Attitudes parentales aidantes

- ✘ Donnez-lui du temps pour s'adapter (acceptez que votre enfant commette des faux pas, ils sont indispensables à son apprentissage).
- ✘ Discutez avec lui de sa façon de prendre ses décisions et d'établir ses objectifs. La démarche est aussi importante que le résultat.
- ✘ Intéressez-vous aux travaux scolaires de votre enfant.
- ✘ Discutez de son milieu scolaire : ses sujets préférés, ses amis, ses enseignants, ses activités, ses forces et ses besoins.
- ✘ Ayez des exigences claires et cohérentes entre conjoints (n'hésitez pas à dire que vous allez consulter l'autre conjoint avant de lui donner une réponse).
- ✘ Respectez son jardin secret (tout comme l'adulte, l'adolescent a aussi des secrets).

- ✎ Utilisez l'humour pour passer des messages (les ados y répondent bien).
- ✎ N'hésitez pas à mettre en pratique les conséquences annoncées (votre enfant a besoin de voir que vous tenez parole).
- ✎ Montrez-vous sensibles à la complexité de sa nouvelle réalité scolaire.
- ✎ Soyez attentifs aux manifestations d'inquiétudes chez votre enfant (sommeil et appétit perturbés, changement de comportement).
- ✎ Assurez-vous de lui dire que vous êtes fiers de lui lorsqu'il fait quelque chose de bien.
- ✎ Rendez-vous disponibles lorsqu'il veut parler et valider ses sentiments.

#### Des loisirs en famille et entre amis :

- ✎ Partagez des activités de loisirs avec lui et surtout parlez-lui d'autres sujets que l'école (un sport, un repas au restaurant, une sortie au cinéma, regardez une émission de télévision avec lui, jouez à l'ordinateur, assistez à un concert, cuisinez ensemble, allez voir une partie de baseball ou de hockey..).
- ✎ Pratiquez avec lui différents rôles pour l'aider à s'adapter aux situations scolaires difficiles (l'aider à visualiser certaines situations).

#### Développement de l'autonomie de l'enfant

- ✎ Confiez-lui un minimum de responsabilités qu'il doit assumer à la maison (établissez une liste de tâches à faire qu'il pourra coller dans sa chambre).
- ✎ N'hésitez pas à répéter (ils ont besoin de l'entendre souvent pour l'intégrer et se l'approprier).
- ✎ Mettez sur ses capacités antérieures d'adaptation (à la maternelle, au primaire, lors d'un déménagement, etc.).
- ✎ Discutez avec lui des changements à venir (quelles sont ses perceptions?).
- ✎ Cherchez ensemble des solutions.
- ✎ Mettez sur les aspects positifs du passage et des situations vécues (faire de nouveaux amis, nouveaux cours, etc.).
- ✎ Laissez-lui un peu plus de place, tout en gardant un œil ouvert.
- ✎ Assurez-vous qu'il assume la responsabilité et les conséquences de ses actes, surtout des devoirs et des engagements envers ses pairs.

**N'oubliez pas que les grandes ou les petites victoires développent la confiance.**

## **INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE**

Plusieurs parents se sentent démunis quand il s'agit d'aider leur enfant dans son cheminement scolaire et professionnel. Ils souhaitent bien sûr le meilleur pour leur progéniture. À l'heure où le monde du travail vit une profonde mutation, où les repères qui les ont eux-mêmes guidés ne sont plus, les parents ne savent pas comment aider leur jeune à s'assurer une place au soleil. Celle-ci semble résider, pour bon nombre, dans le choix d'une profession qui garantira à leurs fils ou à leur fille un emploi valorisant et si possible bien rémunéré. La demande des parents d'aiguiller leur jeune vers une orientation dite « gagnante » masque les vraies questions : « Comment mon enfant peut-il mieux se préparer à un avenir aussi incertain? », « Comment puis-je mieux soutenir mon enfant dans son cheminement d'orientation? ».

### **Ce que peuvent faire les parents**

C'est bien sûr le jeune qui est au cœur du processus d'orientation, c'est à lui que reviennent les choix, mais il ne faut pas sous-estimer la part des parents. Tous les intervenants en information et en orientation scolaire s'accordent pour dire que le jeune a besoin de la présence et du soutien de ses parents à toutes les étapes du processus d'orientation. Quatre mots résument le rôle des parents : soutien, respect, écoute, partage.

Il faut inciter les jeunes à participer à toutes les activités d'exploration possibles, les amener à mieux cerner la réalité du monde scolaire et du marché du travail, utiliser toutes les ressources disponibles pour ouvrir leur enfant sur le monde et surtout s'intéresser au processus qu'il vit. Les parents peuvent encourager leur enfant à participer aux activités d'orientation offertes à l'école : visites industrielles, stage d'un jour, journée thématique sur la carrière, etc. Ils peuvent aussi participer au « Projet Contact » en partageant leur passion pour leur métier avec les autres élèves de l'école.

### **Les conseils des spécialistes en information scolaire et en orientation**

#### **Ce qui est à faire**

-En 1<sup>re</sup> secondaire, laissez le jeune rêver à plusieurs professions même si elles ne nous semblent pas réalistes et souvent changeantes.

-Il faut aider le jeune à s'ouvrir à un monde de possibilités, à agrandir ses zones d'exploration, l'aider à se découvrir tel qu'il est avec ses forces et ses faiblesses, lui faire saisir que la période d'apprentissage ne se limite pas aux 6-25 ans mais à la vie entière.

-Les parents doivent prendre conscience qu'ils sont eux-mêmes des « modèles vivants » de ce qu'ils prêchent à leur jeune.

-Valoriser le jeune par ses réalisations, ses succès.

-Amener le jeune à raconter ses découvertes en matière d'orientation.

- Faire part au jeune de son expérience de travailleur.
- Encourager le jeune à participer à toutes les activités d'information et d'orientation.
- Démontrer un intérêt pour le processus d'orientation que le jeune est en train de vivre et son vécu à l'école.
- Voir avec le jeune ce qui le motive à envisager un secteur plutôt qu'un autre.
- Multiplier ses expériences de découvertes.
- S'informer soi-même comme parent.

### **Ce qui est à éviter**

- Décourager le jeune par rapport à ses rêves qui semblent irréalistes.
- Brimer leur confiance en eux, leur concept d'identité personnelle.
- Dénigrer certaines tâches de travail et les travailleurs qui les accomplissent.
- Mettre l'accent sur les points faibles du jeune au regard de difficultés éventuelles par rapport à l'entrée dans le marché du travail (ex. : tu n'es pas bon en math, il n'y aura rien pour toi sur le marché du travail).
- Imposer ses vues sur les choix à faire (ex. : interdire telle ou telle profession ou encore insister en faveur d'une profession en particulier).
- Transmettre ses craintes et perceptions négatives du marché du travail actuel.
- Transposer ses propres aspirations à l'avenir du jeune.

Ce texte est inspiré de « **La part des parents dans l'orientation au secondaire** » Christine Bergeron, Lyne Brien, Marius Cyr, Louise Delisle-Laberge. Éditions Septembre.

## RELATION D'AIDE ET PRÉVENTION DES TOXICOMANIES

L'adolescence est une période de grands changements. À travers de nouvelles expériences, les jeunes cherchent à définir leur propre personnalité. Parfois, cette quête les conduit vers la consommation de drogues. Comment la prévenir?

Tout d'abord, qu'est-ce qu'une drogue? La définition la plus utilisée en milieu scolaire est ce qui correspond à une substance psychotrope, c'est-à-dire toute substance qui modifie le fonctionnement électrique normal du cerveau.

### Pourquoi les jeunes consomment-ils de la drogue?

- avoir du plaisir;
- faire comme les autres;
- être à la mode;
- surmonter la pression;
- fuir la réalité;
- atteindre un rêve;
- surmonter une peur ou une crainte.

Il est important de spécifier que le plus grand motif de consommation chez les jeunes est la quête du plaisir. Par contre, outre le plaisir, une grande souffrance peut aussi être présente. Une dépendance peut s'installer lorsque la drogue devient, petit à petit, la seule solution à tout ce que le jeune vit, qu'il s'agisse de problèmes familiaux, de problèmes scolaires, d'une peine d'amour, etc.

### Trucs pour prévenir la consommation et développer une bonne relation parents-enfants

*Soyez un bon écoutant* : Écoutez attentivement ce que votre enfant a à vous dire, faites en sorte qu'il se sente à l'aise de vous poser des questions ou de vous parler de ses problèmes. Ne vous mettez pas en colère si vous n'aimez pas ce qu'il vous dit, mais prenez plutôt le temps de faire une pause afin de bien analyser la situation avant de poursuivre. Prêtez attention à ce que votre enfant ne dit pas, et s'il ne dit rien, prenez l'initiative d'engager la conversation en lui demandant, par exemple, comment s'est passé sa journée d'école, sa journée de ski, etc.

*Soyez disponible* : Votre enfant a besoin de savoir qu'il peut compter sur vous lorsqu'il a des interrogations ou lorsqu'il rencontre des difficultés. Si vous n'êtes pas disponible au moment où il vous aborde, prenez bien soin de planifier avec lui un autre moment où il aura toute votre attention et expliquez-lui les raisons de votre non disponibilité.

*Donnez des messages clairs* : Lorsque vous abordez les sujets de l'alcool et de la drogue avec votre enfant, assurez-vous que votre message soit clair. De cette façon, l'enfant saura exactement ce que vous attendez de lui. Par exemple, le message pourrait être le suivant : Nous ne consomons pas de drogues illégales, et les enfants n'ont pas le droit de consommer de l'alcool.

*Soyez un bon rôle modèle* : Un enfant apprend par l'exemple qu'il reçoit de ses parents. Faites en sorte que vos paroles correspondent à vos actes et que ceux-ci reflètent la sincérité et l'intégrité que vous attendez de lui. Prenez le temps de féliciter votre enfant lorsqu'il fait quelque chose de bien plutôt que de critiquer ce qu'il fait de mal. L'enfant développera une estime et une confiance en soi si vous lui faites davantage de compliments et que vous lui démontrez qu'il prend de bonnes décisions. Ça lui permettra aussi de développer la confiance en son propre jugement.

*Informez-le* : Entre 10 et 12 ans, le groupe d'amis devient très important pour l'enfant. Son image de soi est en grande partie déterminée par la façon dont il se sent accepté et reconnu par ses pairs. Il est important qu'à cet âge vous lui transmettiez des messages clairs et l'incitez fortement à dire non à l'alcool, au tabac et aux autres drogues. L'enfant doit pouvoir identifier les drogues, connaître les effets à moyen et long terme, pouvoir expliquer pourquoi les drogues sont mauvaises pour lui, et connaître les conséquences des drogues sur la famille et la société. Il est primordial qu'il apprenne à faire le bon choix, donc continuez de mettre en pratique des comportements qui lui apprennent à refuser l'alcool, le tabac et les autres drogues. Vous devez aussi lui expliquer que les publicités mettent l'accent sur le côté glamour des drogues légales et évitent de parler de leurs méfaits. Finalement, encouragez-le à participer à des activités sportives et éducatives qui lui permettront de rencontrer d'autres enfants dans un milieu sain et sécuritaire.

Entre 13 et 14 ans, l'arrivée de la puberté amène l'enfant à acquérir une identité nouvelle en laissant le passé derrière lui. Il s'est défait des liens d'amitié qu'il juge dépassés et la relation avec vous se détériore parfois. À cet âge, l'enfant devient capable de comprendre les conséquences de ses actes. Faites en sorte de lui décrire les effets à court terme de la consommation : la mauvaise haleine, les vêtements qui sentent mauvais, la perte de jugement plutôt que de l'informer des conséquences à long terme comme le cancer. Montrez-lui que ce n'est pas tout le monde qui consomme malgré ce qu'il peut penser et renforcez l'idée que c'est illégal à son âge. Apprenez-lui que la consommation peut briser des vies entières et que ses conséquences sont imprévisibles même si certains consommateurs mènent une vie qui semble normale. Finalement, sensibilisez-le au fait que les vrais amis ne se poussent pas mutuellement à la consommation.

## **Indices de consommation**

- amorphe, endormi, lunatique, perte d'intérêt et d'enthousiasme;
- yeux rouges et vitreux;
- plus stimulé;
- peurs, tremblements;
- isolement, coupure dans la communication, changement au niveau des activités;
- besoin accru d'argent;
- baisse dans les résultats scolaires.

## **Que faire si mon enfant consomme?**

- Évitez d'avoir une discussion avec lui lorsqu'il est sous l'effet d'une drogue.
- Exprimez-lui ce que vous ressentez face au fait qu'il consomme.

- Parlez calmement à votre enfant, laissez-le s'exprimer.
- S'il vous avoue qu'il consomme, ne vous servez pas de cette information pour la confronter, prenez-la plutôt comme un signe de confiance.
- Laissez-le assumer les conséquences de ses actes (absences scolaires, mauvaises notes, dettes...)
- Essayez de vous mettre dans la peau de votre enfant et demandez-lui de faire l'exercice contraire, c'est-à-dire se mettre dans la vôtre.
- Si vous voulez lui donner une punition, laissez-le choisir (à condition qu'elle ait du sens). De cette façon, elle sera beaucoup plus significative. N'oubliez pas qu'il ne faut pas punir un enfant pour son honnêteté même si ses propos vous dérangent. Il faut toujours l'encourager à dire la vérité.
- Ne faites pas semblant qu'il n'y a pas de problème parce que vous redoutez la vérité.

# SPORT ÉTUDIANT

## **L'activité physique et ses bienfaits.**

Selon Dale Shipley, l'éducation reçue dans la prime enfance est la toute première et la plus importante étape d'un processus d'apprentissage qui se poursuit la vie durant. C'est pourquoi, il est primordial pour un parent de faire valoir l'activité physique dès le plus jeune âge de l'enfant. Inciter son enfant à bouger en bas âge développera sa coordination et son agilité et par le fait même l'aidera à prendre goût à l'activité physique.

## **Combien de temps par jour?**

Les scientifiques affirment qu'il faut faire environ soixante minutes d'activité physique à intensité légère par jour pour demeurer en forme et améliorer sa santé. L'activité n'a pas besoin d'être difficile, chaque activité compte et plus on en fait, mieux on se porte. Monter l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, marcher plutôt que de prendre la voiture contribuent à conserver la forme.

## **Pourquoi faire de l'activité physique?**

Il est dommage de constater que l'activité physique est de moins en moins populaire auprès des jeunes. Pourtant ils ne s'en porteraient que mieux. Il est prouvé que les jeunes qui pratiquent certaines activités physiques :

- sont en bien meilleure forme,
- sont plus en santé,
- adoptent une meilleure posture,
- sont plus détendus,
- développent une meilleure estime d'eux mêmes,
- sont plus énergiques.

Ce ne sont là que quelques avantages liés à la pratique de l'activité physique.

## **L'activité physique nuit-elle au rendement scolaire?**

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, l'activité physique peut avoir un effet bénéfique sur le rendement scolaire de votre enfant. En effet, il est faux de croire que la pratique d'un sport après l'école peut nuire au rendement scolaire, si problèmes scolaires il y a. Il faudrait vérifier quelques points avant d'interdire la pratique sportive.

- Est-ce que mon enfant planifie bien son occupation du temps?
- Est-ce qu'il se sert adéquatement de son agenda?
- Bénéficie-t-il d'un nombre suffisant d'heures de sommeil?
- Se nourrit-il convenablement?

Voilà plusieurs facteurs qui peuvent être néfastes au rendement scolaire de votre enfant.

N'oubliez pas que pour bien fonctionner, le cerveau a besoin d'être oxygéné ce que l'activité physique lui permet. Donc, il est certain que la pratique de l'activité physique ne peut qu'aider les études de votre enfant et non lui nuire. De plus, elle le divertira et assurera un équilibre certain dans son évolution et son développement global.

### **Qu'apporte le sport à votre enfant?**

Le sport et l'activité physique lui apprendront sûrement à mettre en pratique certaines valeurs. Il apprendra à travailler en équipe, à aider un ami plus faible que lui et à contrôler ses émotions.

### **Quelques trucs pour faire bouger votre adolescent :**

- L'encourager et le motiver
- Réduire le nombre d'heures passées devant la télévision et l'ordinateur
- Pratiquer avec lui certaines activités physiques (une randonnée à vélo, ou de la marche par exemple)
- Lui faire valoir et comprendre les bienfaits de l'activité physique
- Le récompenser lorsqu'il revient (lui préparer son repas préféré, lui permettre de regarder la télévision un peu plus longtemps...)

Bref, les bienfaits d'une activité physique régulière n'ont plus à être démontrés, tant chez les adolescents que chez la population en général. Il ne vous reste plus qu'à être assez discipliné pour la pratiquer.

« De connaissance, je me nourris; de comportements, je m'active; en santé, je me développe. » *Demers*

## **VIE SCOLAIRE**

La vie scolaire offre un milieu de vie dynamique avec des activités diversifiées, des projets de petite ou de grande envergure ainsi que des journées ou des semaines thématiques répondant aux besoins des jeunes.

Les activités de la vie scolaire visent, donc, à compléter l'action éducative du Collège tout en développant chez l'élève un sentiment d'appartenance à notre noble institution d'enseignement et la société.

De plus, la vie scolaire touche bon nombre d'aspects entre autres les domaines : artistique, scientifique, sportif et entrepreneurial visant le développement intégral de l'élève.

### **La vie scolaire et l'élève, c'est...**

développer les compétences suivantes : l'ouverture d'esprit, la conscience sociale et la créativité;

responsabiliser l'élève face à la réalisation d'un projet d'activité;

offrir aux élèves des modèles de vie ou de réalisation personnelle par des témoignages ou des conférences;

mettre en place des activités de prévention concernant les pratiques affectant la santé des jeunes;

soutenir les membres du personnel dans l'organisation et la réalisation de projets et d'activités, de visites éducatives ou de voyages.

### **La vie scolaire et les parents, c'est...**

les informer des activités offertes à chacun des niveaux d'enseignement;

les impliquer dans la vie scolaire du Collège.

« (...) l'activité parascolaire peut aider l'école à relever le défi d'exercer, dans un milieu de plus en plus hétérogène, ses fonctions d'éducation, de socialisation et de valorisation des personnes; elle peut aussi être fort précieuse pour développer un milieu de vie stimulant; elle peut permettre à l'élève de compléter ou d'intégrer des apprentissages réalisés dans le cadre des activités d'enseignement. » (Conseil supérieur de l'éducation, 1988).

### **Des façons de s'impliquer dans la vie scolaire au Collège :**

Participer au moins à une activité parascolaire;

Mettre sur pied un projet d'activité ou de sortie;

S'inscrire aux journées thématiques (neige et estivale);

Collaborer aux grandes activités du Collège : Portes ouvertes, examens d'admission, soirées de parents ou autres;

Devenir délégué de classe;

S'impliquer dans la vie scolaire de sa classe;

Participer à l'organisation d'activités dans salle de séjour;

### **Des activités proposées...**

Apprentissage de la démocratie par le Conseil étudiant;

Halloween, Noël, Carnaval;

Journal étudiant;

Journée-neige et journée-soleil;

Concerts de Noël et de fin d'année;

Visites éducatives et récréatives;

Activités des finissants : le comité de la bague, de l'album, du bal, de la Fête des toges.

## BIBLIOGRAPHIE

### **Bibliothèque :**

Gravel, François . – *Klonk*. – Boucherville. - Québec-Amérique, 1993. - pp 11-12

*Sansoucy, Diane*. – *Fast forward*. – Québec-Amérique, 1998.- pp 137-138.

### **Éducation spécialisée :**

*Je passe en premier... secondaire*. – [http://www.fc.qc.ca \\_ perf/aide\\_parents/](http://www.fc.qc.ca_perf/aide_parents/) date de consultation : 15 septembre 2001

### **Pastorale :**

Charron, Jacques. – *Passionnément – avec les jeunes : réflexions pastorales*. – Montréal : Fides, 1991.

*Communauté chrétienne*. -- publié par l'Institut de pastorale. --juillet-août 1979

### **Toxicomanie :**

Bremond, Virginie. - *L'éducation sur les drogues commence à la maison*. - Joliette : CLSC de Joliette.

Brochu, Serge. - *Drogue et criminalité : une relation complexe*. – Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 1995.

Therrien, André. - *Quand le plaisir fait souffrir*. – Saint-Laurent : Éditions du TréCarré, 1994.

Therrien, André. - La gestion expérientielle *In* : L'intervenant, AITQ. Volume 11, no 4, juillet 1995.

### **Vie scolaire :**

<http://acti-jeunes.qc.ca>

Duclos, Germain. – *Guider mon enfant dans sa vie scolaire*. – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

### Adolescence et parents :

Baron, Chantal. – *Les troubles anxieux expliqués aux parents*. – Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2001.

Répond aux questions que se posent les parents concernant les petites et grandes peurs de leur enfant ou adolescent. L'auteure s'attarde surtout sur les troubles anxieux à caractère pathologique, ceux qui altèrent la conduite des jeunes, et qui demandent une attention spéciale ou un traitement.

618.92 B265t

Beaulieu, Danie. – *Une centaine de trucs simples*. – Lac Beauport, Editions Académie Impact, 2002.

Un guide portant sur diverses questions relatives à l'éducation des enfants : la communication, les multiples apprentissages de l'enfant, les façons de faire cesser un mauvais comportement et renforcer les comportements souhaitables.

306.874 B377u

Béliveau, Marie-Claude. – *Au retour de l'école : la place des parents dans l'apprentissage scolaire*. – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000.

Pistes de réflexion et conseils pratiques aux parents pour leur permettre de s'engager activement dans la vie scolaire de leurs enfants, entre autres au moment des devoirs et des leçons, tout en encourageant leur autonomie et leur sens des responsabilités.

271.13 B431a

Bouchard, Pierrette. – *Garçons et filles : stéréotypes et réussite scolaire*. – Montréal : Editions du Remue-ménage, 1996.

En vue de comprendre les mécanismes menant à la réussite scolaire au secondaire, la recherche se penche sur les modèles d'identification qui s'offrent, aux garçons et aux filles, les stéréotypes sexuels. Elle vérifie, à l'aide d'une enquête auprès de 24 écoles secondaires québécoises, le degré d'adhésion aux stéréotypes et son influence sur les rapports entretenus avec l'école. Elle démontre qu'un meilleur rendement scolaire passe par un affranchissement des modèles de sexe.

371.2 B752g

Canter, Lee. – *Devoirs sans larmes*. – Montréal : Chenelière, 1995.

649.68

Covey, Sean. – *Les 7 habitudes des ados bien dans leur peau : les clés de la réussite enseignées aux ados*. – Paris : First, 1999.

Un guide progressif permettant à l'adolescent d'améliorer son estime de soi, de bâtir ses amitiés, de résister à la pression exercée par l'entourage, d'atteindre ses objectifs, de trouver l'harmonie avec ses parents, et bien d'autres choses encore.

158.0835 873s

Destrempe-Marquez, Denise. – *Les troubles d'apprentissage : comprendre et intervenir*. – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1999.

Conçu comme un guide pratique, ce livre définit d'abord ce qu'est le trouble d'apprentissage. Puis, il décrit certains troubles particuliers : dyslexie, trouble de l'attention, trouble du langage. Finalement, le guide propose des réponses aux questions les plus souvent posées par les parents.

618.92 D477t

*Dico ado, les mots de la vie : puberté, amours, amitiés, santé, beauté, émotions, déprimés, violence, drogues, loi*. -- Paris : Gallimard jeunesse, c2001.

Ce que tous les adolescents devraient savoir. Des informations succinctes sur des sujets clés, de consultation facile, rapide, dans une présentation agréable.

613.0433 D554

Duclos, Germain. – *Besoins et aspirations des adolescents : vivre en harmonie avec les jeunes de 12 à 20 ans*. – Saint-Lambert : Héritage, 1995.

Un ouvrage sur le développement et l'éducation des jeunes de 12 à 20 ans. Il décrit de façon exhaustive l'univers de l'adolescent, de même que ses diverses étapes de développement : la mise à distance (de 12 à 14 ans), l'âge du pouvoir (de 14 à 16 ans), l'âge de l'amour (de 16 à 18 ans), l'âge des choix (de 18 à 20 ans). En plus d'offrir des pistes de réflexion, les auteurs proposent aussi des exercices variés et des questionnaires d'auto-évaluation.

305.235 D838b

Duclos, Germain. – *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000.

Ce livre démontre l'importance de l'estime de soi dans le développement harmonieux de l'enfant. On y explique les grandes composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, d'appartenance et de compétence, la connaissance de soi.

158.418 D838e

Duclos Germain. – *L'estime de soi des adolescents*. – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002.

155.518 D838e

Emmett, Rita. – *Ces gens qui remettent tout à demain*. – Montréal : Éditions de l'Homme, c2001.

Conseils et trucs pour se débarrasser de cette mauvaise habitude de tout remettre à plus tard, en particulier les tâches désagréables. L'auteure offre également des conseils pour mieux planifier son emploi du temps.

158.1 E54c

Fournier, Fernand. – *Enfants, nous les embrassons, adolescents, nous les embarrassons-- ; mieux comprendre les relations entre les jeunes et les adultes* – Saint-Laurent : Fides, 1996.

Conseils aux parents pour qu'ils puissent survivre à l'adolescence de leur enfant, afin qu'ils ne décrochent pas eux aussi. Trois parties: le choc de l'adolescence ; le choc des valeurs, le maintien de la relation avec les adolescents.

305.23 F778e

Francoeur Bellavance, Suzanne. – *La travail à la maison*. – St-Bruno-de-Montarville, Commission scolaire des Patriotes, 1997.

- Gagnon, Michèle. - *Guide info-parents : l'enfant en difficulté.* – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1999.  
 Construit autour de soixante thèmes, ce guide contient un vaste choix de livres, d'associations, de groupe d'entraide et de liens vers des sites Internet pour aider parents et enfants à trouver des informations sur divers sujets : maladies, sommeil, violence, etc...  
 649.1 G135g
- Gagnon, Michèle. – *Guide info-parents II : vivre en famille.* – Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000.  
 Ce deuxième guide info-parents porte sur la famille, et contient un vaste choix de références regroupées sous une cinquantaine de thèmes, près de 50 associations et groupes d'entraide, environ 250 livres pour les parents, plus de 450 livres pour les enfants et quelques 150 sites Web.  
 306.85 G135g
- Gendreau, Joël. – *L'adolescence et ses rites de passage.* - Paris : Desclée de Brouwer, 1998.  
 Réflexion sur les nouveaux comportements adolescents d'aujourd'hui. Sont-ils des rites de passage ? Tels les gangs, l'alcoolisation excessive, les drogues, les concerts raves, les premières relations sexuelles.  
 305.235 G325a
- Goupil, Georgette. – *Communications et relations entre l'école et la famille.* – Montréal : Chenelière, 1997.  
 371.19 G712c
- Guthrie, Elisabeth. – *Ces enfants que l'on veut parfaits.* - Montréal : Éditions de l'homme, 2002. (nouveau)  
 649.1 G9835c
- Lavigueur, Suzanne. – *Ces parents à bout de souffle.* - Outremont : Québecor, c1998.  
 Si vous avez une enfant qui boude beaucoup et n'écoute pas, ce livre, écrit par une psychoéducatrice, propose diverses stratégies éducatives pour aider les « parents à bout de souffle ». De nombreux témoignages et exemples à l'appui.  
 649.153 L411c
- Montardre, Hélène. – *Filles et garçons, êtes-vous si différents ?.* - Paris : Éditions de la Martinière, c2001.  
 155.53 M766f
- Payette, Francine. – *L'adolescence, une étape dans la vie des parents : observations et réflexions d'une directrice d'élèves.* – Sainte-Foy : Septembre 1998.  
 Un ouvrage sur les rendez-vous manqués entre les adolescents et leurs parents, sur leur quête mutuelle de compréhension. L'auteur démontre que l'adolescence est aussi « une étape dans la vie des parents ». Eux aussi se trouvent impliqués dans la crise de croissance.  
 306.874 P344a

Sauvé, Colette. – *Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention*. – Montréal : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, c2000.  
Stratégies gagnantes et pièges à contourner pour intervenir efficacement auprès de son enfant ou de son adolescent hyperactif.  
649.153 S262a

Sauveur. – *L'adolescence de A à Z*. – Paris : J. Grancher, 1997.  
De acné à zone, ce livre tente de répondre à toutes les questions que se posent parents et jeunes sur cette période si importante de la vie.  
155.5 B762a

### **Décrochage scolaire :**

Michalski, Serge. – *Le décrochage : prévention, intervention, raccrochage*. – Montréal : Logiques : c1993.  
Destiné aux intervenants du milieu scolaire, ce livre leur fournit des moyens, des outils ainsi que de nombreux exemples et exercices pratiques pour prévenir le décrochage, intervenir efficacement et aider les jeunes à raccrocher.  
371.2913 M61d

Rivard, Claude. – *Les décrocheurs scolaires : les comprendre, les aider*. – LaSalle : Hurtubise HMH, 1991.  
Description et analyse du phénomène. Suggestions d'intervention.  
378.169 R618d

### **Lecture :**

Demers, Dominique. – Lire rend heureux In *La Presse*, 15 novembre 2001.

Pennac, Daniel. – *Comme un roman*. – Paris : Gallimard, 1995.  
028.9 P412c

### **Méthodes de travail :**

Bégin, Christian. – *Devenir efficace dans ses études*. – Laval : Beauchemin, c1992.  
Le but de cet ouvrage est d'aider l'étudiant à développer des stratégies d'apprentissage efficaces. Comprend six chapitres : la mémoire, l'attention et la concentration, la gestion du temps, la prise de notes, la préparation aux examens, le passage aux examens.  
378.17 B417d

Coëffé, Michel. – *Guide Bordas des méthodes de travail*. – Paris : Bordas, 1991.  
Méthodes de travail pour tous ceux qui poursuivent ou reprennent des études et pour ceux qui veulent apprendre à apprendre. Stimule la motivation, donne confiance, exerce l'attention et la volonté et développe des qualités comme la mémorisation, l'imagination, l'expression, etc...  
371.30281 C472g

## **Orientation scolaire :**

FALARDEAU, Isabelle - ROY, Roland. *S'orienter malgré l'indécision*. À l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés.

BERGERON, Christine. BRIEN, Lyne. CYR, Marius. *La part des parents dans l'orientation au secondaire*. Les Éditions Septembre.

MAURAS, Yves. CYR, Marius. *S'orienter à partir de soi*. CURSUS PLUS. *Un guide pour accorder profil personnel et projet de carrière*.

Guénette, Mathieu, *Orientation et confidences*. Septembre éditeur.

*Le guide Choisir 2005, secondaire-collégial*,: Septembre éditeur.

*Guide pratique des études collégiales au Québec, 2005*. – Montréal : Service régional d'admission du Montréal métropolitain.

*Guide pratique des études universitaires au Québec, 2005*. Service régional d'admission du Montréal métropolitain, 2002.

## **Pastorale :**

Beauchamp, André. – *L'instant divin*. – Montréal : Bellarmin, 1999.

Beaulac, Jules. – *Choisis donc d'aimer*. – Montréal : Editions du Levain, 1984.

Bosman, Phil. – *Soleils d'amitié*. – Mont-Royal : Novalis, c2001.

Un livre évocateur et inspirateur de réflexion par l'illustration et par les thèmes commentés qu'il propose au jeune lecteur. Une vade-meccum pour la méditation, l'alimentation morale et spirituelle.

Bosman, Phil. – *Soleils de bonheur*. – Phis Bosmans. – Mont-Royal : Novalis, c2001.

Un livre évocateur et inspirateur de réflexion par l'illustration et par les thèmes commentés qu'il propose au jeune lecteur. Une vade-meccum pour la méditation, l'alimentation morale et spirituelle.

Charron, Jacques. - *La cathédrale et la roulotte : voyage au cœur des jeunes*. – Montréal : Fides, 1994.

L'auteur, animateur de pastorale, écrit à partir de son expérience de travail auprès des jeunes. Il propose ici des voies et une pédagogie mieux adaptées à la réalité des adolescents pour les guider vers la rencontre de Dieu.

Charron, Jacques. – *Passionnement – avec les jeunes : réflexions pastorales*. – Montréal : Fides, 1991.

Un animateur de pastorale scolaire parle de son expérience de plus de vingt ans auprès des jeunes.

Fortin, Michel. – *Pour un monde meilleur : une spiritualité de l'incarnation*. – Outremont : Novalis, c1994.

Lacroix, Benoît. – *Célébration des saisons*. – Lac-Beauport : A. Sigier. : 1982.  
Livres de prières et de dévotions.

Milot, Micheline. – *Une religion à transmettre ? : le choix des parents* : essai d'analyse culturelle. – Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, 1991.

Pageau, René. – *Un pas de plus avec mon Dieu*. – Montréal : Villejuif : Editions du Levain, 1989.  
Réflexions et méditations pour chaque mois de l'année.

## **Sports :**

Shipley, Dale. – *Le jeu, outil de développement et d'apprentissage*. – <http://collections.ic.gc.ca/child/docs/00000992.htm>

## **Toxicomanie :**

*Drogues, savoir plus, risquer moins*. – Montréal : Stanké, c2001.  
Un petit ouvrage imagé et coloré qui informe sur les drogues et leurs effets ainsi que sur les facteurs de risque et de protection

Mezinski, Pierre. – *La drogue, vous êtes tous concernés*. – Paris : De La Martinière, 1999.

Renaud, Jacqueline. – *Drogue, la prévenir, l'empêcher*. – Allier : Marabout, c1993.  
Ce guide explique aux parents comment prévenir l'usage des drogues chez l'adolescent, par l'observation de ses comportements et par une meilleure communication.

## **Recueil de textes :**

*Quelques faits sur le cannabis / L'expérience de consommation de psychotropes à l'adolescence : la loi de l'effet / Estime de soi et affirmation de soi : deux facteurs de prévention de la toxicomanie / Des besoins obsédants / Les parents aussi ont besoin de support : blâmer n'est pas aider / L'éducation sur les drogues commence à la maison : des trucs pour les parents / Cannabis, dépendance et dopamine / Effets et dépendance.*

## **Drogues, sexualité, adolescence....**

Collection Oxygène et Hydrogène :

*Premiers sentiments amoureux / Se droguer, c'est risqué / Les jeunes filles et leur corps / Premières expériences sexuelles / Vous vous sentez seul... / La drogue, vous êtes tous concernés / La sexualité expliquée aux ados. L'homosexualité à l'adolescence / Handicap...le guide de l'autonomie / Comment vivre avec ses parents / L'alcool un bien drôle d'ami / Héroïne, cocaïne, voyage interdit / Les drogues, un piège*

Et les merveilleux livres de Madame Jocelyne Robert publiés aux Éditions de l'Homme :

*Parlez-leur d'amour et de sexualité* (pour vous les parents)  
*Full sexuel* (pour eux les ados)

**Note :** Les commentaires cités des différents titres suggérés sont tirés de la banque **CHOIX** des SDM (Services documentaires multimédia)