

Fiche parents et tuteurs.trices

9^e année - 2024 - 25

MES OUTILS

C'EST QUOI JLRS ?

C'est un programme qui vise à promouvoir les relations saines et respectueuses auprès des jeunes d'expression française (de la 9^e à la 12^e année) vivant en milieu linguistique minoritaire dans quatre écoles de la Colombie-Britannique, afin de réduire la violence dans les relations interpersonnelles.

Compétences disciplinaires visées par le programme JLRS :

- Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental.
- Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante.
- Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.


Pour en apprendre davantage :
<https://www.jlrs.ca/>



POURQUOI PARLER DE RELATIONS SAINES ET DE PRÉVENTION DE LA VIOLENCE ?

Nous naviguons tous de différents types de relations interpersonnelles au cours de notre vie. À l'adolescence, les jeunes continuent de découvrir les relations interpersonnelles en dehors de la famille : leurs relations amicales s'intensifient et leurs relations familiales évoluent lorsqu'ils* découvrent leur indépendance. C'est aussi le début des relations professionnelles lorsqu'ils font du bénévolat, ou parfois lors d'un premier emploi. En tant que parent ou adulte près d'un.e jeune adolescent.e, cette transition peut être une étape difficile. Les adolescents.es ont tendance à prendre de la distance vis-à-vis leurs parents et leur famille. De plus, iels ne partagent plus autant qu'auparavant leurs sentiments et les informations concernant leurs relations.

Certains.es auront leurs premières expériences amoureuses, intimes ou sexuelles au cours de leur adolescence. Selon l'Enquête sur la santé des adolescents.es de la C.-B. menée en 2023, 42 % des jeunes avaient été dans une relation amoureuse au cours de la dernière année. Ces premières expériences sont souvent positives, mais les abus et la violence (psychologiques, physiques et sexuels) entre partenaires amoureux sont fréquents. Il est donc important d'outiller les jeunes à reconnaître les caractéristiques d'une relation saine, ainsi qu'à identifier et prévenir les comportements abusifs et violents. Et ce, même s'ils ne sont pas encore dans une relation intime.

 « iels » est un pronom inclusif qui ne spécifie pas l'expression de genre des individus. 3^e pronom au singulier (iel), 3^e pronom au pluriel (iels).

STATISTIQUES DE L'ENQUÊTE SUR LA SANTÉ DES ADOLESCENTS.ES EN C.-B. (2023)

- 28 % des garçons, 51 % des filles et 58 % des jeunes non binaires ont subi du harcèlement sexuel verbal.
- 18% des garçons, 32% des filles et 40% des jeunes non binaires ont subi du harcèlement sexuel physique.
- 35 % des jeunes ayant déclaré avoir été victimes de discrimination au cours de l'année écoulée, le plus souvent à l'école et en ligne.

MON ADO SEMBLE VIVRE BEAUCOUP D'ANXIÉTÉ, EST-CE NORMAL ?

Le stress est une réaction physiologique normale de notre corps. Face au danger, le corps sécrète des hormones d'adrénaline et de stress nous permettant de mobiliser nos ressources pour y faire face. Cependant, cette réaction de protection, normalement ponctuelle, est devenue de plus en plus présente dans notre société et se transforme en anxiété, c'est-à-dire, en stress permanent.

POURQUOI SONT-IELS STRESSÉS.ES ?

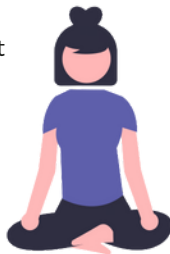
Les stressés les plus communs à l'adolescence sont l'école (pression de la réussite, l'intégration sociale), la famille (conflits avec les parents/tuteurs.trices, conflits entre les parents, conflits avec la fratrie), les relations amoureuses (pression de plaire, abus venant de partenaire) et les relations d'amitié (pression de s'intégrer, peur de l'isolement).

TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS À COURT TERME :

- Respiration consciente (ex : 10 secondes d'inspiration et 10 secondes d'expiration)
- Se concentrer sur son environnement (ex : identifier 5 choses que je peux voir, 4 choses que je peux toucher, 3 choses que je peux sentir, 2 choses que je peux entendre, 1 chose que je peux goûter)
- Se concentrer sur ce que l'on ressent physiquement (ex : les pieds sur le sol, les mains sur la table)

TECHNIQUES DE PRÉVENTION / GESTION DU STRESS À LONG TERME :

- Développer une gestion du temps et une planification active incluant en trouvant du temps pour prendre soin de soi-même
- Manger sainement
- Faire de l'activité physique régulièrement
- Passer du temps en nature
- Faire une activité artistique
- Participer à des activités culturelles
- Établir de bonnes habitudes de sommeil
- Éviter de boire trop de caféine
- Limiter le temps passé devant un écran, particulièrement avant de dormir
- Passer du temps avec des amis.es et la famille



COMMENT PUIS-JE OUTILLER ET SOUTENIR MON ADO À GÉRER SON ANXIÉTÉ ET SON STRESS ?


- Écouter et tenter de ne pas vous précipiter vers une solution. Soyez empathique à ses sentiments de stress et aux causes perçues, tentez de ne pas banaliser.
- Normaliser le sentiment de stress en expliquant au jeune que :
 - Le stress fait partie de la vie et peut, par exemple, nous motiver à nous améliorer et à accomplir ce que l'on doit faire.
 - Des périodes de stress élevé, à court terme, ne sont pas toujours malsaines.
- Porter une attention particulière au stress aigu ou aux crises de panique. Elles peuvent être causées par autre chose, comme un trouble anxieux (si cela vous inquiète, consultez un.e professionnel.le).



QUESTIONS À POSER POUR MIEUX COMPRENDRE LES IMPACTS SUR VOTRE ADO :

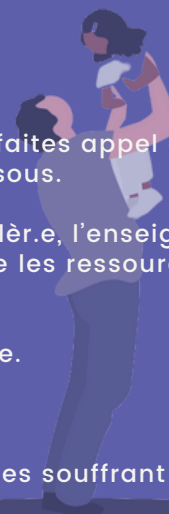
- Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 représente aucun stress et 10 un stress maximal), quel est ton niveau de stress en ce moment ?
- Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 représente aucun contrôle et 10 un contrôle total), quel est ton niveau de contrôle par rapport à ton stress ?
- Comment ressens-tu le stress physiquement ? (Notez les symptômes tels que le trouble du sommeil, les maux de tête, les maux de ventre et la tension musculaire).
- Depuis quand ressens-tu ce stress ? Il apparaît à quelle fréquence ?
- À quel point le stress affecte ton quotidien ?
- Comment tentes-tu de faire face au stress ? (Écoutez et soyez attentif aux signes de stratégies d'adaptation négatives comme l'évitement des tâches, la consommation de substances, l'isolement, etc.)

Ressources

 **Important !** Si vous êtes inquiet.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- **Phobies-Zéro** : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

* Les troubles anxieux expliqués aux parents, par Chantal Baron, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2001.

* Alex : Surmonter l'anxiété à l'adolescence, par Nathalie Parent, Éditions Midi trente, 2014 (pour les 12 ans et plus). Disponible à la bibliothèque du BC Children's and Women's Hospital.



RESSOURCES EN ANGLAIS

* The mindful teen: Powerful skills to help you handle stress one moment at a time, by Dzung Vo, Instant Help Book, 2015. Available at the BC Children's and Women's Hospital library.

* The Stress Reduction Workbook for Teens, by Gina M. Biegel, Instant Help Book, 2009. Available at the BC Children's and Women's Hospital library.

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada