

ÉDITION 2014-2015  
Décembre

**Collaboration au bulletin**  
Comité Parent veut savoir...!  
Comité de parents CSPB  
Partenaires

# Parent veut savoir...! Complice dans sa réussite

## UNE FAMILLE BIEN CONNECTÉE

### Dans ce numéro :

UNE FAMILLE BIEN CONNECTÉE	1
COMMUNICATION EFFICACE... DROGUES ET ALCOOL	2
LE WEB: ATTENTION... PIÉGÉ	3
PARENT VEUT SAVOIR...!	4
MOT D'ENFANT	4
SITES D'INTÉRÊT	4

Il n'y a pas si longtemps, les enfants regardaient leur émission télé favorite dans le salon. Une fois à table avec leurs parents, tout le monde racontait sa journée. Puis, la routine des devoirs, du bain et enfin, le temps d'un jeu de société ou d'un film avant le dodo. Le rythme de vie s'est assurément accéléré. Entre la télé, l'ordinateur, la tablette et le sans-fil, les écrans se multiplient dans nos vies. Est-ce que la technologie est pour autant une mauvaise chose? Pas nécessairement. Tout est une question d'équilibre.

### L'éloignement de la vraie vie

Le principal danger d'être toujours en mode virtuel, c'est *de se déshabituier* de la vie réelle. Les jeunes qui communiquent surtout par texto ou messagerie ont plus de difficulté à décoder le langage non verbal et leur vie affective s'appauvrit. Les soirées pyjama ont encore leur place! De la même façon, alors qu'un jeu de société encourage la discussion et l'interaction, un jeu vidéo individuel n'aide pas à développer les aptitudes sociales.



### Encadrer l'exposition aux écrans

L'important, c'est d'établir des règles claires. Il est recommandé de limiter l'exposition aux écrans des 6 à 12 ans à une heure par jour. Pas de cellulaire pendant les repas ni pendant la nuit. Côté contenu, il faut savoir faire confiance à ses enfants tout en assurant une protection adéquate. Par exemple, installer l'ordinateur dans un lieu commun, à la vue de tous. Demeurons tout de même vigilants. Si votre enfant paraît souvent en panne d'énergie le matin, peut-être a-t-il eu les yeux rivés sur un écran en cachette toute la nuit. Bien que le contrôle parental offre un bon point de départ, les enfants du 21<sup>e</sup> siècle sont souvent habiles à déjouer les protections. Les parents ont un rôle à assumer et ne pas avoir peur de faire preuve d'autorité, tout en reconnaissant la place que la technologie occupe dans nos vies.

### Mener par l'exemple

Comme parents, donnons d'abord l'exemple. Le refus du cellulaire à table, ça s'applique à soi aussi ! C'est acceptable de faire des exceptions, pourvu que ce soit clairement énoncé et que ça ne devienne pas une habitude. Plutôt que de chercher à contrôler les écrans dans nos vies, il est plus simple de s'assurer qu'ils ne prennent pas toute la place. Du temps pour une marche en famille, un sport au parc ou une visite chez des amis, voilà autant de moyens de demeurer une famille "*bien connectée*". Source: Vie de famille, 22 avril 2013.

## CONSOMMATION DROGUES, ALCOOL... Communication efficace

**Les parents font la différence. Vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant et sa meilleure défense contre la consommation. Commencez tôt à aborder le sujet et sachez devancer les questions concernant les drogues. Soyez clair quant à votre position sur le sujet.**

**Mis à part une relation solide et une communication ouverte, d'autres facteurs importants peuvent réduire ou augmenter les risques que les adolescents fassent l'essai de drogues.**

### **Facteurs qui aident à faire de bons choix**

- Lien fort avec sa famille
- Connaissance de soi
- Participation bénéfique dans la collectivité
- Liens solides avec l'école
- Valeurs familiales
- Aptitudes sociales
- Présence d'amis positifs



### **Facteurs qui augmentent les risques de consommation**

- Faible estime de soi
- Utilisation de drogues par des amis
- Pression exercée par des camarades
- Conflits familiaux
- Faibles résultats scolaires
- Manque de liens avec l'école

### **MOYENS POUR AIDER VOTRE ADOLESCENT À RÉSISTER À LA CONSOMMATION**

- ◇ Stimuler chez lui la confiance en soi et son intelligence
- ◇ Créer un sentiment d'espoir et d'optimisme
- ◇ Assurer un environnement sécuritaire
- ◇ Favoriser la participation à des activités parascolaires
- ◇ Soutien communautaire

**ABORDEZ LE SUJET calmement, clairement, en cernant bien vos idées. Réfléchissez d'abord! Parlez-en avant qu'une situation ne vous y oblige. Demandez à votre adolescent ce qu'il pense de la consommation. Quelle serait sa réaction si un ami lui en proposait ? Que ferait-il ? Aidez-le à se positionner et à se trouver des moyens pour se distancer de ses amis qui consomment.**

**Gardez un oeil sur son comportement. Informez-vous de ce qu'il fait et n'ayez pas peur d'imposer des limites (heures de rentrée, de coucher...). Adoptez une position ferme lorsque nécessaire.**

**Écoutez son point de vue dans le respect. Tirez parti de certains moments pour aborder le sujet en général et savoir ce qu'il en pense: dans la voiture, lors d'un repas, un événement d'actualité à la télé, une émission d'information, une situation à l'école...**

**Aidez votre adolescent à adopter de saines habitudes de vie et à prendre conscience des risques pour sa santé et sa sécurité. Vous demeurez sa meilleure défense contre la consommation de drogues.**

**Prévention**

**Soutien affectif**

**Écoute**

**Curiosité**

**Relations solides**

**Communication**

**Amis**

**Information**

**Famille**



## Le Web : attention de ne pas s'y faire piéger !

Le Web est un outil formidable pour tisser des liens avec des gens partout à travers le monde et faire de belles découvertes. Internet est un monde sans frontière, où les apparences peuvent malheureusement être trompeuses. Les internautes ne sont pas toujours ceux qu'ils prétendent être. Il faut donc rester vigilant, tout en continuant d'explorer cet univers passionnant!

### Les réseaux sociaux : tisser des liens en toute sécurité!

Pour utiliser Facebook, Windows Live Spaces, MySpace ou Badoo, votre enfant doit dévoiler des renseignements le concernant ainsi que des détails intimes sur sa vie. Ces sites contiennent beaucoup de données personnelles qui rendent facile la collecte d'informations à des fins de vol d'identité, par des gens qui ont de mauvaises intentions.

Il est heureusement possible de réseauter en toute sécurité! Et d'avoir le contrôle sur son environnement en ligne. Lorsque l'on crée un profil, ne jamais fournir de renseignements délicats comme sa date de naissance. On peut aussi protéger son compte en choisissant les paramètres de sécurité les plus élevés. Aussi, porter attention à ceux qui cherchent à devenir nos amis et que l'on ne connaît pas personnellement. On peut ignorer réellement qui s'adresse à nous et quelles sont leurs véritables intentions.

### Les ados peuvent être accusés?

Le Web est aussi un lieu d'échange de fichiers, de photos et de vidéos. Attention! Des comportements déplacés sur Internet peuvent mener à de lourdes conséquences. Un ado qui distribue des photos ou des vidéos osées d'un autre mineur peut

se voir accuser de distribution de pornographie juvénile. Ainsi, convaincre une personne de se déshabiller pour se voir offrir une photo intime et envoyer par la suite les images à des amis peut faire en sorte que les policiers viennent cogner à votre porte.



### Attention au contenu diffusé aux amis!

N'oubliez jamais qu'une photo ou une vidéo compromettante sur le Web, c'est très dur à effacer... pour TOUJOURS. Par exemple, une fois que la photo est envoyée, on perd tout contrôle sur elle. On peut abuser de votre confiance, modifier la photo et la diffuser à plusieurs personnes. Et ces personnes pourront la diffuser à leur tour. Alors, bien réfléchir avant de demander à quelqu'un de partager une photo intime ou une vidéo osée, ou de le faire soi-même!

C'est la même chose au sujet des textos et des courriels. Un courriel, c'est comme une carte postale. Rien n'est caché! Donc, quiconque souhaite lire le contenu de vos courriels peut le faire. De plus, rien n'empêche le destinataire de redistribuer ce qu'il reçoit. Il faut donc éviter le plus possible d'inclure des renseignements personnels dans un courriel ou toute autre information que l'on ne voudrait pas que d'autres lisent. Il faut aussi éviter de diffuser des propos mesquins au sujet d'autres personnes. La prochaine fois, cela pourrait être vous ou votre enfant, la cible. Penses-y bien!

### Trucs et astuces pour protéger son identité et celle de ses enfants

Protégez votre vie privée! Pas de renseignements personnels (nom, prénom, âge, adresse, numéro de téléphone, photo, etc.). Des gens pourraient se servir de ces renseignements contre vous.

Utilisez un pseudonyme qui ne dévoile rien sur vous. Choisissez un mot de passe difficile, à changer régulièrement et qui n'est dévoilé à personne.

Évitez les rencontres avec une personne dont on fait la connaissance sur Internet sans aviser un adulte de confiance. Précautions à prendre, car on peut se retrouver rapidement dans une position de victime.

Ne pas répondre aux messages qui rendent mal à l'aise et ceux comportant des propos intimidants, embarrassants, harcelants ou menaçants.

Avant de remplir un formulaire d'inscription à un concours sur Internet, lire la politique de protection de la vie privée pour s'assurer que ses renseignements ne seront pas diffusés à d'autres organisations ou à d'autres personnes.

Faire attention aux informations diffusées sur le Web concernant les amis et la famille.



Quelques ressources à partager!  
(Page 4)

www.cspaysbleuets.qc.ca  
Twitter.com/CSPaysBleuets

### MOT D'ENFANT

*Enrik 5 ans,  
demande à une petite fille  
comment elle s'appelle.  
Elle lui répond «Rose».*

*Et lui rajoute:  
«Moi, c'est Enrik,  
pas Bleu»*

*Annie Johnson de Québec*



## PARENT VEUT SAVOIR...!

### Programmation annuelle 2014-2015

Fort de 4 années d'existence, le comité PARENT VEUT SAVOIR ...! vous offre, cette année encore, une programmation gratuite avec des partenaires du milieu. Nous souhaitons que ces rencontres répondront à vos intérêts et préoccupations de parents.

- |          |   |  |
|----------|---|--|
| OCTOBRE  | - | Parent-enseignant: un duo gagnant                          |
| NOVEMBRE | - | Amour ? Amitié ? Déjà ?                                    |
| FÉVRIER  | - | Familles actuelles:<br>défis nombreux, solutions multiples |
| MARS     | - | Défis, épreuves ou échecs:<br>surmonter ses difficultés    |
| AVRIL    | - | Enfance et performance:<br>est-ce qu'on en fait trop ?     |

*Nous vous invitons à rechercher le dépliant annuel dans le sac d'école de votre enfant remis fin septembre et à naviguer sur le site de la Commission scolaire, sous les onglets Parent veut savoir...! et Phare.*

*Un feuillet mensuel de présentation des conférences est aussi distribué au début de chaque mois pour présentation de la conférence et de la ressource.*

*Pour de plus amples informations ou pour s'inscrire aux conférences, contactez le comité de parents au 418 275-4136, poste 1049 ou par courrier électronique : cparents@cspaysbleuets.qc.ca*

**ENSEMBLE, SOYONS COMPLICES DE SA RÉUSSITE !**

## SITES D'INTÉRÊT

De belles découvertes à faire. Bonne navigation!

[www.servicephare-cspb.ca](http://www.servicephare-cspb.ca)

[www.uneplacepourtoi.qc.ca](http://www.uneplacepourtoi.qc.ca)

<http://jefinis.com>

[www.jereussis.com](http://www.jereussis.com)

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com) ou le 1 800 263-2266 (numéro sans frais)

[www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

[www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)

[www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca](http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca)



### DANGER IMMÉDIAT

**Communiquez avec le 911 ou le service de police de votre localité.**

**Cybercriminalité** <http://www.sq.gouv.qc.ca/cybercriminalite/cybercriminalite-surete-du-quebec.jsp>

**Naviguer en toute sécurité** <http://www.rcmp-grc.gc.ca/is-si/index-fra.htm>

**Dénoncer pornographie juvénile/agression sexuelle mineur** [www.cyberaide.ca](http://www.cyberaide.ca) ou 1 866 658-9022

**Retirer contenu à caractère sexuel (photo, vidéo...) Internet/service en ligne:** <http://aidezmoisvp.ca/>