

Un lutin *pour Noël*

par Première ressource, aide aux parents

« Maman, papa, pourquoi n'avons-nous pas de lutin à la maison ? » Cette question, qui devait arriver un jour ou l'autre, vous emballe ou vous effraie ? Dans un cas comme dans l'autre, ne vous mettez pas de pression et profitez du moment. Vers l'âge de 3 ans, l'enfant est en mesure de bien participer à la folie des lutins et d'avoir des étoiles dans les yeux grâce à son imaginaire débordant.

Tout d'abord, sachez qu'il n'y a aucune obligation d'avoir un lutin à la maison, même si la pression sociale est forte. Nous voulons tous rendre nos enfants heureux et nous ne voulons pas qu'ils manquent de quelque chose, mais la magie des fêtes s'étoile facilement. Vous pouvez tout aussi bien remplacer le lutin par un calendrier de l'Avent personnalisé ou par vos propres traditions et idées. Les enfants de tous les âges sont des éponges. Faites en sorte de trouver le temps des Fêtes plaisant vous aussi, et ça augmentera la magie de Noël instantanément dans l'esprit de vos enfants. Vous ne voulez pas de lutin ? Vous pouvez expliquer à votre enfant que vous ne pouvez pas en avoir, par exemple parce que vous avez un système d'alarme à la maison qui se déclencherait automatiquement.

D'un autre côté, si vous faites le choix d'intégrer un lutin dans votre humble demeure, vous vous demandez peut-être comment fonctionner afin de ne pas compliquer votre quotidien avec ce rituel. Eh bien, dites-vous qu'il y a autant de façons de gérer ce phénomène qu'il y a de familles sur terre. Chacun sa méthode, inventez la vôtre !

Voici quelques suggestions : vous pouvez aisément attendre à la mi-décembre avant qu'il commence à vous jouer des tours. Faites des pièges à lutins avec une boîte à chaussures et des biscuits. Stimulez la créativité des enfants en leur donnant la responsabilité de créer un piège complexe. Une fois attrapé, votre nouvel ami peu s'avérer gentil et coquin à la fois. Il peut aussi bien rassembler toutes les peluches de votre enfant en une mise en scène comique dans le salon pendant la nuit que vous aider à faire la vaisselle le lendemain soir. Pourquoi pas ? Oups ! Vous êtes confortablement installés dans votre lit sur le point de vous endormir quand vous réalisez que vous avez oublié de préparer le tour du lutin ? Pas de problème, Pirouette est allé gentiment aider le père Noël dans son atelier cette nuit, il reviendra sous peu.

Le lutin est là afin d'apporter de la gaieté et de la magie à votre quotidien, pas pour le charger encore plus en cette période de l'année qui est déjà souvent source de stress.

Les plus grands, nos adolescents, peuvent eux aussi retirer du plaisir dans cette routine de Noël. Même s'ils n'y croient plus, ils apprécieront le geste, l'effort que vous mettrez afin de les faire sourire. Dans une fratrie, avec un grand écart d'âge entre les enfants, les plus vieux peuvent participer à créer la magie dans l'esprit des plus jeunes : ils sont créatifs, faites-leur confiance. Ils peuvent fabriquer les pièges à lutins avec leurs frères et sœurs plus jeunes, ils peuvent imaginer des tours à jouer et toute la famille peut également vous aider à ramasser, le cas échéant.

Et en un mot comme en cent : Ayez du plaisir ! ■

**Faites en sorte
de trouver le temps
des Fêtes plaisant
vous aussi, et ça
augmentera la
magie de Noël
instantanément dans
l'esprit de vos enfants.**



Pour nous rejoindre :
514 525-2573 ou 1 866 329-4223
www.premiereressource.com
Venez clavarder avec nous
Suivez-nous aussi sur Facebook



Distinguer DÉPRIME et DÉPRESSION chez les adolescents



Par Première ressource, aide aux parents

Tous les jeunes qui sont déprimés sont-ils en dépression? Non. Il est important de bien connaître la différence entre la dépression et ce qu'on appelle couramment « la déprime » ou « les bleus ».

L'adolescence est une période de recherche qui véhicule son lot de changements et de stress : découvrir son identité, vivre les transformations de son corps, consolider ses relations sociales et développer son autonomie. Des sautes d'humeur imprévisibles de même qu'un désir de se retrouver seul avec soi-même sont typiques de ce passage à l'adolescence. La plupart des adolescents réussissent à traverser cette période sainement, malgré les hauts et les bas qui la caractérisent.

Comme les adultes, les jeunes traversent des moments plus difficiles suite à des déceptions, des conflits, des pertes...; il s'ensuit fréquemment une « déprime », réaction normale liée à des situations contraignantes. La déprime n'empêche pas de ressentir du plaisir par moments et de continuer à fonctionner globalement. Elle est limitée dans le temps et peut durer quelques heures, quelques jours ou semaines, mais pas plus. Par la suite, tout rentre dans l'ordre. La dépression, quant à elle, présente un tableau complètement différent. La détresse est grande et incessante, le mal d'être est interminable, tout devient une montagne et le jeune n'arrive plus à fonctionner normalement. Les symptômes peuvent perdurer et nécessiter une aide professionnelle.

Il ne s'agit pas d'être alarmiste à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais d'être aux aguets lorsqu'on ne reconnaît plus son enfant. La dépression est une maladie et elle se soigne.

De façon générale, les symptômes de la dépression varient d'un jeune à l'autre mais le signe le plus souvent observé est une rupture dans le comportement habituel du jeune : son entourage ne le reconnaît plus... La dépression se manifeste le plus souvent par « une irritation excessive, continue ou complètement imprévisible (un coup de tonnerre dans un ciel bleu), une hostilité et non de simples grognements. La tristesse se manifeste par un manque de confiance dans l'avenir.

On remarque aussi une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités qui, auparavant, le passionnaient. Il peut couper les ponts avec les amis ou sa famille, s'isoler et commencer à fréquenter de nouveaux types de personnes. Les ados dépressifs souffrent d'une faible estime de soi, ce qui les rend très vulnérables à l'égard de la critique, au rejet et à l'échec.

Il ne s'agit pas d'être alarmiste à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais d'être aux aguets lorsqu'on ne reconnaît plus son enfant. La dépression est une maladie et elle se soigne. N'hésitez pas à consulter un professionnel en cas de doute. ■

**Première ressource,
aide aux parents**

514-525-2573 ou 1-866-329-4223
www.premiereressource.com



Référence :
LAMBIN, MICHÈLE. AIDER À PRÉVENIR LE SUICIDE CHEZ LES JEUNES. ÉDITIONS CHU STE-JUSTINE, 2010.
PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS : 514 525-2573 OU 1 866 329-4223



Un message *d'amour*

de la part d'une
maman et d'une
grand-maman
pour la St-Valentin



Par : Émilie Desautels, maman et intervenante à Éducation-Coup-de-Fil
Marielle Picard, grand-maman et intervenante à Éducation Coup-de-Fil

Pour plusieurs, cette fête est une occasion de dire aux gens que l'on aime à quel point ils sont précieux et importants pour nous.

Entre frères et sœurs, il est souvent plus facile de se crier des bêtises que de se remercier d'être là, les uns pour les autres, à tous les jours pour le meilleur et pour le pire ! On exprime facilement ce qui nous dérange plutôt que notre appréciation.

En tant que maman de trois enfants, je trouve très important de leur offrir des traditions qu'ils pourront répéter comme parents, mais aussi sur lesquelles ils se construiront de beaux et chaleureux souvenirs.

Je profite de la St-Valentin pour les aider à se rapprocher et rendre leurs liens encore plus forts. Pour atteindre cet objectif, je prépare une belle feuille sur laquelle je dessine plusieurs cœurs où chacun doit y inscrire des compliments, des talents ou des mots doux pour l'autre. J'ai le sentiment d'apprendre à mes enfants à apprécier et à reconnaître la valeur de l'autre.

Pour ma part, je coule du chocolat dans des moules en y ajoutant ma petite touche pour les personnaliser. Quelle fête le matin du 14 février de découvrir tous ces mots doux... et bien entendu du chocolat ! C'est ma façon de provoquer des discussions et des ricanements au petit-déjeuner, mais aussi de leur apprendre l'ouverture sur

l'autre et l'acceptation de la différence. En fait, c'est ma façon de fêter l'Amour avec eux... et ça porte fruit.

Comme grand-maman, il m'apparaît très important de vivre avec mes petits-enfants cette fête de l'amour. Alors, le jour venu, munie de chocolats et d'un bloc de papier en forme de cœur, j'aide chaque petit à faire un message d'amour à papa et à maman. Nous le collons sur la porte de chambre de leurs parents et ajoutons le chocolat.

Apprendre à nos petits à dire à leurs parents des mots gentils, à remercier pour ce qu'ils reçoivent, c'est leur montrer à exprimer leur reconnaissance ainsi qu'à partager leurs émotions. Je crois que c'est leur enseigner l'amour avec un grand A ; ce qui fera une différence dans leur vie affective et relationnelle. Quel plaisir pour une grand-mère de participer à leur joie de ce jour ! Pour moi, la St-Valentin, c'est la fête des amoureux de la vie ! ■

**Je crois que
c'est leur enseigner
l'amour avec
un grand A...**

ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations entre parents et enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone: 514-525-2573 • Sans frais: 1-866-329-4223
www.education-coup-de-fil.com

Les pièges du stress, tant chez les enfants que chez les parents

Par Nicole Fortier, intervenante
chez Éducation-Coup-de-Fil

Le stress fait partie de la vie de tout être humain depuis toujours, et les sources de stress sont innombrables! De plus, chaque personne est unique et a sa propre façon d'y réagir.

Comme les adultes, les enfants sont sensibles au stress; ils peuvent manifester des symptômes d'anxiété psychosomatiques sans comprendre ce qui leur arrive car leur pensée est beaucoup moins évoluée que celle des adultes. De fait, ils ont peu ou pas de moyens de défense pour combattre le stress.

Pour améliorer cette situation, les parents doivent se réserver du temps pour rendre possible le plaisir d'apprendre, le respect du rythme de développement et le soutien affectueux de leurs enfants.

Les familles du XXI^e siècle font face à trois exigences : toujours plus, toujours plus vite, toujours mieux. Pour y répondre, les parents doivent payer cher en énergie et en temps : performance au travail, situation économique, conciliation travail-famille incluant la réussite scolaire des enfants et dans leurs activités parascolaires, etc. La gestion du temps pour ces multiples tâches est l'une des plus importantes causes de stress dans la famille actuelle. Or, l'enfant ressent le stress de cette course : on attend de lui qu'il accélère son développement et qu'il atteigne un niveau d'autonomie qui réponde plus souvent au besoin des parents qu'à ses propres besoins. L'enfant fait face à plusieurs agents de stress en-dehors de son milieu familial : la garderie, l'école, ses pairs, les appren-

tissages, etc. À la fin de la journée, il a passé presque douze heures à l'extérieur de la maison à s'adapter à toutes ces réalités. Le stress de ce rythme de vie induit parfois de l'opposition, de l'agitation ou de la dépression.

Pour améliorer cette situation, les parents doivent se réserver du temps pour rendre possible le plaisir d'apprendre, le respect du rythme de développement et le soutien affectueux de leurs enfants. Certains devront faire le choix de résister aux séductions de la performance. Enfin, des mesures sociales efficaces de conciliation famille-travail devraient être mises en place pour éviter que les parents ne soient engloutis dans ce rythme qui génère plus de stress que de bonheur... ■

Source : Duclos, Germain (2012).

Attention : Enfants sous tension, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, Collection parents

ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents et enfants dans la vie quotidienne.
Téléphone : 514 525-2573 Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com





Conditions pour favoriser l'engagement scolaire de son adolescent

Par Éducation-Coup-de-Fil

Beaucoup de parents s'interrogent sur l'accompagnement à privilégier en rapport avec leur adolescent au secondaire : « Dois-je lui laisser pleine liberté ? »

Comment trouver l'équilibre entre tout contrôler et ne pas s'impliquer ? Tout d'abord, il est recommandé de démontrer un intérêt réel pour ses études et ses activités parascolaires. Les rencontres organisées pour l'école sont des occasions idéales pour prouver votre intérêt, et ce, jusqu'à la fin du secondaire. N'hésitez pas à l'accompagner dans ses choix de cours et de le questionner sur ses projets d'avenir. Trouvez une façon de le rejoindre dans ses intérêts (musique, sport, etc.). Enseignez-lui à se fixer des objectifs et à développer des stratégies pour les atteindre. Sans vous mettre à la guitare électrique, partagez des éléments communs avec lui.

Une saine gestion du temps est un élément clé vers l'autonomie et le sens des responsabilités. Il est important d'établir une routine d'étude quotidienne tout en réservant du temps pour des loisirs ou un travail rémunéré.

Le lieu d'étude joue aussi un rôle important sur la motivation et la concentration, d'où la nécessité de tenter d'éliminer le plus possible les distractions. Il est important que votre jeune comprenne que toutes formes d'objets électroniques risquent de perturber sa concentration et la qualité de son étude.

Il est bon de proposer une méthode d'étude active qui

sollicite d'autres stratégies que la simple lecture, par exemple étudier à voix haute, se faire des résumés et des schémas. Rappelez-lui qu'après 24 heures, une lecture ne nous permet de retenir que 10 % de notre apprentissage.

Il est important d'établir une routine d'étude quotidienne tout en réservant du temps pour des loisirs ou un travail rémunéré.

Ces conditions s'ajoutent à d'autres exigences que vous aurez à établir concernant les heures de coucher, de sorties, d'utilisation de l'ordinateur... et comme parents, soyez tout à fait à l'aise de les faire respecter avec constance et

rigueur. Vos adolescents ne sauteront pas de joie d'être contraints à ces exigences : il se peut qu'ils tentent de s'y opposer, ce qui est une réaction normale. N'oubliez pas qu'ils ont besoin de vous, de votre support et de vos encouragements. ■

Source : Bourque, Jean et Zayed, Raymond, Terminer les études secondaires c'est possible; portrait de l'élève accrocheur, 1995

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne. Téléphone : 514 525-2573 • Sans frais : 1-866-329-4223 www.education-coup-de-fil





Conciliation travail-famille :

le défi du 24 heures

Par Éducation-Coup-de-Fil

La conciliation travail-famille est un défi de taille pour les parents québécois comme pour les parents de nombreux pays industrialisés. L'élément qui crée le plus haut taux de stress est lié au manque de temps. Comment gérer ces 24 heures ?

Le mot *concilier* signifie : rendre compatible des choses diverses, des intérêts contraires, mettre d'accord, réconcilier. Appliqué à la famille et au travail rémunéré, ce concept implique d'arrimer deux entités qui exigent temps et énergie. Les jeunes parents se voient dès lors confrontés à des réalités qui entraînent des choix difficiles : diminuer le temps de travail pour demeurer plus longtemps avec les enfants ou réduire le temps consacré à la famille pour investir davantage dans le travail. Ou encore, lorsque c'est possible, un des deux parents peut faire le choix de mettre en veilleuse temporairement son travail pour s'occuper de la vie familiale et y retourner éventuellement. Enfin, plusieurs parents optent pour une mission « essoufflante » qui pose des standards élevés de performance aux deux niveaux.

Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles.

Avant de faire un choix, chaque parent devrait se questionner sur ses priorités personnelles et ses valeurs. Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles. Il y a des réalités sur lesquelles les parents n'ont pas ou peu de contrôle, soit l'horaire de travail et les besoins réels des enfants, qui varient avec l'âge. Tout choix implique nécessairement des renoncements qui peuvent cependant permettre l'émergence d'une satisfaction personnelle.

Depuis quelques années, plusieurs conditions de travail et mesures sociales ont déjà été mentionnées (quelques-unes sont mises en application déjà...) comme pistes de solutions pour cette conciliation tant recherchée : un

horaire de travail flexible, une banque d'heures utilisables au besoin, une semaine de travail réduite sur une base volontaire, la possibilité de travail à domicile, une structure de travail à temps partiel, un poste à temps complet partagé par deux jeunes parents ou un jeune parent et une personne en préretraite, un retour progressif au travail après un congé parental, par exemples. Comme dans certains pays d'Europe, une allocation aux familles, pour les parents qui désirent rester à la maison avec leurs enfants, permettrait un vrai choix.

La conciliation réussie est celle qui respecte une distribution du temps qui s'approche des priorités personnelles des parents et des besoins des enfants. ■

Source : Institut national de santé publique du Québec. La difficulté de concilier travail-famille; ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises. Montréal; INSSPQ, 2011.



Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com

Un geste de compassion :

à partir de quand ?

Par Éducation-Coup-de-Fil

La compassion se définit comme un sentiment qui rend sensible aux souffrances d'autrui. Ce sentiment suscite soit une réaction de solidarité active ou seulement émotionnelle. Comment inculquer cette valeur à nos jeunes ?

Même si l'égoïsme de l'enfant décline vers 7-8 ans, il est important de l'inciter à des gestes de compassion dès le jeune âge. Très tôt dans la vie, il est important de favoriser l'expérience de l'aide à autrui : « Viens aider maman à mettre le couvert, ça va beaucoup m'aider. » Le jeune enfant perçoit alors la satisfaction dans le visage de sa maman. L'enfant apprend ainsi qu'aider fait plaisir à l'autre. Il voudra répéter cette expérience et le parent favorisera cette attitude par des demandes qui vont dans ce sens. Le contexte de la vie familiale est un lieu propice pour développer la compassion envers les autres.

Dans la lignée de tous les apprentissages, l'enfant apprend par imitation : il voit maman ou papa consoler le petit frère et il répétera les mêmes gestes avec son oursin et, par la suite, avec son entourage. Il développera ainsi une sensibilité accrue envers ses pairs. Il pourra par exemple soutenir et accompagner un ami qui souffre d'un handicap physique ou de difficultés scolaires.

Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles.

La période des Fêtes est une occasion idéale pour sensibiliser et expérimenter les plaisirs du partage pour tous les membres de la famille. On peut inviter les enfants à choisir un jouet qu'ils pourront offrir à une famille moins privilégiée, et si la situation est possible, aller eux-mêmes les leur offrir. Il leur sera difficile au début de se séparer de quelque chose qu'ils affectionnent, mais les enfants en garderont tout de même une immense fierté. Ils apprendront que le plaisir qu'ils procurent à autrui vaut grandement la perte de se séparer d'un objet. C'est la porte d'entrée à l'altruisme.

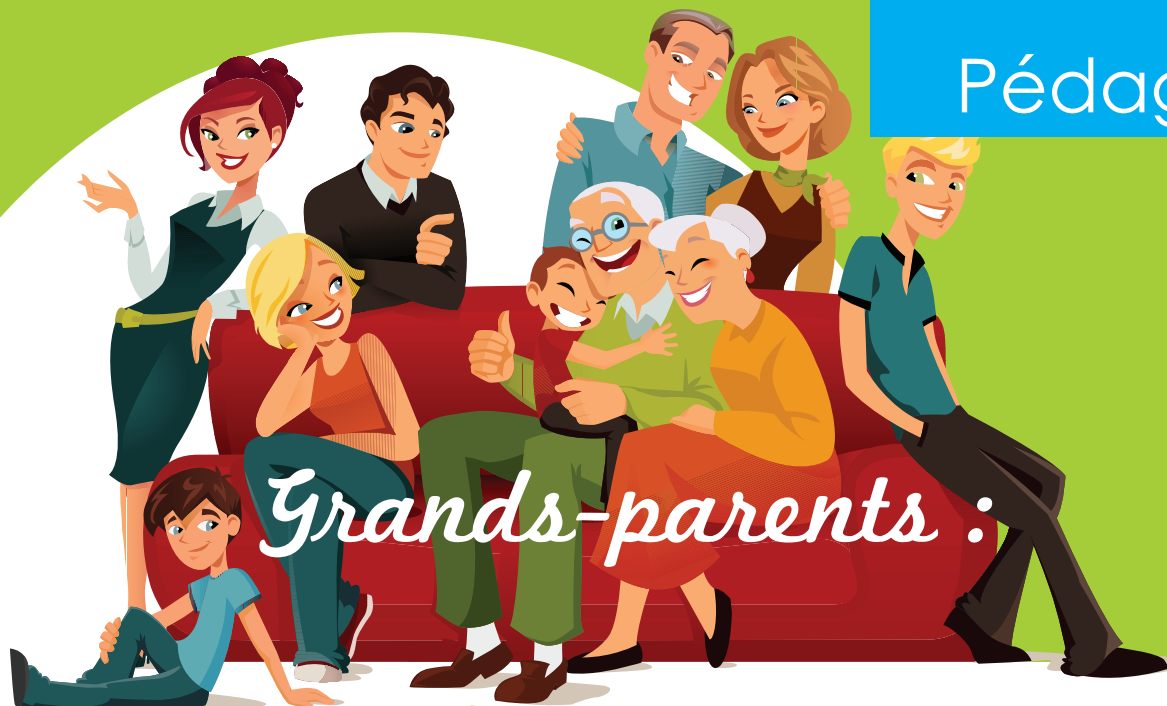
Donner, compatir à l'autre sont des cadeaux aussi essentiels que ceux de la liste adressée au Père Noël... Pourquoi ne pas l'offrir à nos enfants ? ■

Pour informations :

Éducation-Coup-de-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-25783 • Sans frais 1-866-329-4223
www.education-coup-de-fil

Membre du
RIOPFQ



s'impliquer, un art à développer!

Par Éducation-Coup-de-Fil

Attention... Vous êtes grands-parents, c'est à la fois merveilleux et délicat. Au milieu de ces interactions qui impliquent divers membres de la famille, une bonne communication est essentielle, car il faut aider et supporter, mais sans nuire. Il est possible de jouer ce rôle pour le bien-être de vos petits-enfants. Mais comment y parvenir ?

Il est important de situer votre intervention dans un cadre bien précis et observer des règles immuables qui oscillent entre TOUJOURS et JAMAIS.

Vous pouvez TOUJOURS exposer quelques idées, préférablement sous la forme de suggestions. Vous ne devez JAMAIS blâmer ou porter d'accusation.

Il est primordial de TOUJOURS intervenir dans le respect des parents et d'offrir votre présence avec diplomatie et par des attitudes positives. Vous ne devez JAMAIS dénigrer ou dévaloriser les interventions des parents.

Vous pouvez TOUJOURS exposer quelques idées, préférablement sous la forme de suggestions. Vous ne devez JAMAIS blâmer ou porter d'accusation.

PARFOIS, vous serez appelés à soutenir les parents de l'enfant, tant au niveau concret qu'affectif : par exemple, préparer des repas, offrir du répit par le gardiennage occasionnel, soutenir financièrement certains projets de la famille. Vous ne devez JAMAIS les juger sur leurs choix ou leurs méthodes. Vous favorisez ainsi le cadre harmonieux dont vos petits-enfants ont besoin.

PARFOIS il peut être nécessaire de supporter une intervention parentale, en amenant l'enfant à réfléchir et à corriger sa perception : par exemple, un enfant de 12 ans se plaint que ses parents lui interdisent d'être à

l'extérieur de la maison après 21 heures la semaine; il riposte auprès de vous en affirmant qu'il n'est pas un bébé. Une réponse adéquate pourrait être : « Penses-tu que tes parents te trouvent vraiment bébé ? N'est-ce pas plutôt qu'ils sont inquiets des dangers qui te guettent ? »

D'AUTRES FOIS, c'est directement auprès des petits-enfants que votre assistance est requise : par exemple, l'accompagner dans une activité, lui exprimer votre tendresse et votre amour ou lui offrir de petites gâteries en accord avec les parents.

En développant une relation privilégiée avec vos petits-enfants, vous goûterez et leur ferez expérimenter la joie d'un amour réciproque qui se situe à un niveau différent d'avec les parents. Cet échange constitue un bagage affectif qui lui sera utile tout au long de sa vie et contribuera à nourrir son estime personnelle, sa confiance en soi et son sentiment de sécurité.

Il peut être parfois ardu de TOUJOURS agir avec délicatesse, mais les bénéfices que vous en retirerez seront inestimables. ■

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou sans frais: 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



Ados et bénévolat, une combinaison gagnante ?

Par Éducation-Coup-de-Fil

Une maman me racontait, le plus naturellement du monde, qu'elle allait un soir par semaine, avec deux de ses trois ados, travailler bénévolement dans un centre pour itinérants. Un jour, alors qu'elles s'apprêtaient à partir, une amie de sa troisième ado, présente à la maison, voulut absolument goûter elle aussi à cette expérience et entraîna la troisième à y aller... À partir de ce jour, cela devint un rendez-vous régulier pour ces deux amies aussi...

L'adolescence est une période de recherche de soi : on veut se connaître, on veut faire de nouvelles expériences pour se définir. Cette tendance, très saine, est tout à fait compatible avec une implication bénévole dans une activité quelconque. Il semble que bon nombre d'adolescents, au Québec, s'impliquent déjà dans toutes formes de bénévolat. D'ailleurs, les nombreuses études sur le sujet montrent que l'engagement bénévole a une incidence positive sur le développement psychosocial et le sentiment d'appartenance.

Les jeunes (selon une étude sur l'action bénévole chez les jeunes, 2006) définissent l'action bénévole comme : « Un acte altruiste et un acte où ils donnent de leur temps tout en ayant du plaisir. » C'est d'ailleurs cette définition même qui serait la principale motivation à faire du bénévolat.

Les jeunes veulent avoir du plaisir dans leur implication, particulièrement si le projet les intéresse... Ceux qui se sont exprimés ont parlé du désir d'aider les gens et de les rendre heureux, du sentiment d'être utiles, de la découverte d'une nouvelle facette d'eux-mêmes... Ils ont parlé aussi du désir de s'engager dans la vie de leur quartier, leur école, ou ailleurs dans le monde... Ils ont parlé d'accomplissement personnel et de valorisation, de travail d'équipe, d'apprentissages variés, de nouvelles expériences, de reconnaissance sociale... En un mot, une expérience de vie très riche qui prépare à la vie future.

La société actuelle propose un mode de vie plutôt individualiste et l'action bénévole devient un vrai défi pour cette mentalité.

Devant ces effets bénéfiques, quels parents d'adolescents ne souhaiteraient pas encourager de telles activités ? La société actuelle propose un mode de vie plutôt individualiste et l'action bénévole devient un vrai défi pour cette mentalité. Une façon de la promouvoir reste d'abord l'exemple personnel des parents, non pas tant ce qu'ils font mais le plaisir qu'ils en retirent... Évidemment, de nombreux parents n'ont pas le temps de faire du bénévolat, mais il peut être stimulant de parler aux jeunes et les exposer aux différentes possibilités reliées à leurs intérêts particuliers. Enfin, l'influence d'autres jeunes engagés est aussi très puissante. ■



Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil

est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou
Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



C'est à moi!

Mathieu, 3 ans, se fait une joie de recevoir son copain Simon. La journée commence dans le plaisir quand tout à coup, vous entendez des hurlements dans la salle de jeu : « *C'est à moi* » dit Mathieu.

Mathieu trouve difficile de partager ses jouets. Comme parent, vous vous demandez si ce comportement est normal à cet âge.

Pour comprendre l'émotion et le désir de l'autre, l'enfant doit être capable d'éprouver de l'empathie. Il doit être capable de comprendre le point de vue de l'autre. Cette capacité cognitive est difficilement atteinte avant l'âge de 4 ans. Et pour certains, cette acquisition prendra un certain temps à se développer.

Voici quelques suggestions pour aider progressivement l'enfant dans ses jeux avec les amis :

À la maison, avant d'être capables de partager, les tout-petits doivent :

- avoir fait l'expérience de posséder quelque chose à eux tout seuls;
- avoir répété l'expérience qu'il peut être agréable de jouer avec des amis (ce qui n'est pas toujours évident, quand ils se font enlever des jouets, taper, pincer, etc.);
- avoir vécu l'expérience de voir leurs amis les quitter quand ils ne veulent pas leur prêter de jouet ou leur font mal.

Idéalement, il faut aider les enfants à trouver eux-mêmes une solution à leur problème afin de développer leur autonomie, leur estime de soi et leur sociabilité. Un tableau illustrant des suggestions d'idées pour résoudre les conflits peut être très aidant.

Ainsi, Mathieu pourrait choisir sur le tableau le pictogramme *sablier* qui indique qu'il prêter le jouet dans 5 minutes ou le pictogramme *am stram gram* qui indique que le tour de jouer avec l'objet convoité sera décidé à l'aide de la comptine.

Et surtout, l'adulte doit être réaliste et patient. La notion de partage est un long apprentissage. ■

Par Éducation-Coup-de-Fil

Cette capacité cognitive est difficilement atteinte avant l'âge de 4 ans. Et pour certains, cette acquisition prendra un certain temps à se développer.



Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.



Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com

La cyberdépendance

Par Éducation-Coup-de-Fil

Cyberdépendance... un nouveau terme que tout le monde comprend même s'il ne fait pas encore consensus, et pour cause : dépendance à quoi ? À quelle substance ? On sait qu'Internet, c'est tout et rien...

Au-delà du terme se profile toutefois une réalité qui n'est plus contestable : un nombre de plus en plus important de personnes « consomment » Internet de façon telle qu'elles présentent les mêmes comportements et symptômes psychologiques qu'une dépendance à toute autre drogue. Mariane Sergerie définit la cyberdépendance comme suit : « Une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés (problèmes sociaux, psychologiques, scolaires et professionnels) et qui amène un sentiment de détresse chez l'individu ». (Sergerie 2010)

L'arrivée d'Internet dans la vie sociale a produit une révolution gigantesque et frappé le monde comme un raz-de-marée! Internet arrive de façon quasi universelle dans l'espace vital de chaque personne. En plus d'être abordable, socialement désirable et d'une grande efficacité, il peut être une source inépuisable de plaisir et de gratification spontanée, particulièrement dans les jeux de rôle où l'on devient celui qu'on rêve d'être, dans un monde sans fin... Il offre l'anonymat nécessaire pour être visible, se raconter, se fabriquer une personnalité « virtuelle », un espace où tous les discours ont la même valeur. En un mot, l'offre d'Internet est sans mesure...

L'arrivée d'Internet dans la vie sociale a produit une révolution gigantesque et frappé le monde comme un raz-de-marée!



Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux devant les grandes vertus d'Internet... Certains facteurs de risque présents chez des individus peuvent les précipiter dans cet « ailleurs » où les difficultés de la vie, le stress, les souffrances font une pause. Au Centre Dollard-Cormier, on parle de trois catégories de facteurs de risque : biologiques, tels que dépression, anxiété, etc.; psychologiques, tels que faible estime de soi, personnalité dépendante, narcissisme, évitante, etc.; et finalement, environnementaux, tels que faible réseau social, écran « gardienne », adolescence et importance des relations intimes, caractéristiques très attirantes des jeux, accessibilité, anonymat, etc.

Comme disait ce grand sage : « Trop d'une bonne chose devient une mauvaise chose. » Les parents d'aujourd'hui n'ont pas le choix de se positionner par rapport à cette réalité et de prendre conscience qu'Internet peut offrir le meilleur, mais aussi le pire...

Il existe d'excellents écrits pour les parents sur ce vaste sujet, impossible à traiter ici en quelques mots. Voici cependant trois points qui peuvent nourrir votre réflexion : pour les parents dont les enfants sont encore jeunes, la prévention est la règle d'or et elle commence par l'exemple parental. Comment transmettre à son enfant l'importance d'une utilisation saine et contrôlée des technologies de communication lorsque l'on est soi-même « connecté » à chaque instant ? Les enfants nous regardent beaucoup plus qu'ils ne nous écoutent... Le second point concerne l'importance d'instaurer des règles qui reflètent notre position personnelle face à ces technologies et d'être fermes et constants par la suite : cela représente tout un défi, particulièrement lorsque l'écran pourrait nous apporter le calme dont nous aurions besoin... Enfin, en troisième lieu, en prévision de la période de l'adolescence, il vaut la peine d'aider les enfants à développer des intérêts nombreux et variés qui pourront devenir éventuellement des alternatives à l'écran... ■

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.



Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com

Un cadeau *tech* mais avec un mode d'emploi!



Par Marlène et Nicole, intervenantes à Éducation-Coup-De-Fil

Noël approche et les demandes fusent. Parmi celles-ci, bien sûr, domine le fameux dernier modèle de téléphone intelligent. Chaque parent doit se préparer à cette « exigence incontournable » des ados d'en posséder un. Considérant la pression sociale, la tentation est forte de dire « oui », mais il est nécessaire d'évaluer l'impact de cet achat avant d'y consentir. N'oubliez pas qu'avec ce cadeau viennent aussi des responsabilités partagées par le parent et l'adolescent.

De prime abord, ce cadeau implique un engagement financier à long terme pour les parents. Ceux-ci doivent donc s'assurer que cette aventure ne nuira pas au budget familial et ne sera pas un obstacle au développement de leur jeune. D'où l'importance de lui faire prendre conscience que cet objet lui est « prêté » et qu'il doit s'engager à respecter les conditions établies.

Voici quelques pistes de réflexion pour élaborer votre propre stratégie :

- Il est non négociable de TOUJOURS répondre aux appels de papa et de maman.
- Il peut être nécessaire pour les très jeunes ados (13-15 ans) que les parents connaissent leur mot de passe pour des motifs de sécurité.
- Il est préférable de déterminer à l'avance avec l'ado les heures d'utilisation quotidienne : un moment précis pour l'activer le matin et le fermer le soir et la nuit.
- Il est important de lui faire prendre conscience que le cyberspace est immense et très puissant : tout ce qui y est envoyé (textos, courriels, photos, vidéos) ne s'efface plus. Un bon critère est de lui apprendre à écrire ou

montrer seulement ce qu'il assumerait en présence d'une personne réelle.

- Par respect pour les autres, il devra apprendre à le mettre sur le mode silence, l'éteindre ou le ranger dans les lieux publics tels que le cinéma et le restaurant ou pendant une conversation avec quelqu'un. La relation humaine réelle demeure une habileté à développer et conserver.
- Il est important que le jeune sache qu'en cas de bris, de perte ou toute négligence, il devra en assumer le coût de remplacement.

Finalement, comme cadeau additionnel, ces conditions pourraient être écrites sous forme de contrat signé conjointement par les parties. Si le jeune en néglige un aspect, le téléphone pourrait lui être confisqué et une discussion pourrait s'amorcer.

N'oubliez pas que vous ne pouvez exiger d'eux que ce que vous appliquez personnellement. Votre propre conduite à l'égard de cet objet viendra appuyer vos exigences.

Joyeux Noël!

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



Le questionnement
des enfants sur la mort :
quelles valeurs
transmettre ?

Par l'équipe d'intervenants d'Éducation-Coup-De-Fil

Les questions des enfants concernant la mort nous confrontent à nos valeurs personnelles sur le sens de la mort et aussi à notre propre difficulté à en parler. Mais soyez assurés qu'ils s'attendent à des réponses claires, car il est sain qu'un enfant s'interroge sur la mort et s'il le fait, c'est qu'il va bien.

Lorsqu'une occasion se présente, il est bon de la saisir et ainsi présenter la mort comme une chose naturelle. À l'automne, les feuilles meurent et tombent des arbres, les fleurs d'une plante se fanent, un poisson rouge ne nage plus dans son bocal et il en est de même des êtres humains : tout naît et meurt... Donc lorsqu'une mort plus douloureuse surviendra, l'enfant aura déjà été en contact avec cette réalité.

Il est important que l'enfant apprenne la nouvelle d'un décès par un proche ou par quelqu'un en qui il a confiance, et surtout avec des mots vrais. La mort signifie : ne plus parler, ne plus rire, ne plus respirer et non pas, être « parti » ou être « endormi ». L'enfant comprend les mots au premier degré et il pourrait développer des peurs de s'endormir ou se mettre à attendre la personne disparue. Il est recommandé de répondre à partir des questions posées par l'enfant et non de prononcer un long discours sur la vie et la mort. Vers 5-6 ans, l'enfant comprendra que la mort est irréversible. « Et toi, maman, tu vas mourir un jour ? » « Oui, je vais mourir un jour, quand j'aurai terminé ma vie. Tout le monde va mourir un jour. Grand-papa était malade, il est mort, il a terminé sa vie. Mais à chaque fois que tu penses à lui ou que tu t'ennuieras, tu pourras lui parler dans ton cœur. » L'enfant voudra savoir ce qui se passe après la mort, où est grand-papa, grand-maman... C'est un bon moment, pour tout parent, de transmettre sa compréhension personnelle ou ses croyances religieuses sur la vie après la mort. Souvenez-vous qu'un enfant à qui on aura menti ne croira plus la vérité et se sentira trahi et en colère.

On peut proposer à l'enfant d'apporter une lettre, de faire un dessin ou d'apporter une fleur, ce qui lui permet de participer au processus de deuil qu'il entame. S'il le souhaite, on peut amener l'enfant voir le corps et assister aux funérailles, dans la mesure où il sera bien entouré. Comme parents, permettez-vous d'exprimer votre peine devant votre enfant, sans entrer dans les détails et sans en faire votre confident. Vous lui laissez ainsi le droit à sa propre peine, vous restez un modèle pour lui.



Il est recommandé de répondre à partir des questions posées par l'enfant et non de prononcer un long discours sur la vie et la mort.

Perdre un être aimé avec qui l'on a passé de doux et bons moments est l'occasion pour l'enfant d'apprendre que l'amour est source de joies et de peines. C'est normal de s'ennuyer de ceux qu'on aime, mais on garde de beaux souvenirs dans notre cœur. ■

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



Cacher la vérité ou raconter un mensonge ?

Par l'équipe d'intervenants d'Éducation-Coup-De-Fil

« Mon enfant m'a raconté un mensonge... » Quelle découverte accablante pour un parent ! Dire la vérité est un apprentissage pour lequel le parent a un rôle à jouer. Avant l'âge de 7 ans, il est rare qu'un enfant mente volontairement, d'où l'importance de ne pas dramatiser ou d'en faire un gros problème.

Les enfants d'âge préscolaire déforment la vérité : on ne parle pas de mensonge mais de « fabulation », c'est-à-dire d'incapacité de distinguer la limite entre la réalité et l'imaginaire.

De 5 à 8 ans, ils peuvent inventer des « menteries » par plaisir, pour faire des blagues, pour plaire et avoir un public. Souvent, ce qu'ils rapportent peut être plutôt cocasse. Ils deviennent eux-mêmes des personnages fantaisistes qui accomplissent des exploits.

L'enfant se sert aussi du mensonge pour éviter d'être puni ou de décevoir, pour se déculpabiliser ou pour éviter d'assumer les conséquences de ses gestes. « Ce n'est pas moi, c'est lui. » L'enfant peut aussi mentir par défi, car il sait que c'est une valeur importante pour vous et vous allez « mordre à l'hameçon ». Un enfant qui a une faible estime de soi peut ainsi embellir la réalité pour attirer l'attention sur lui.

Que dire, que faire ?

Comme parent, il s'agit de réagir en utilisant la situation comme occasion d'apprentissage. Vous leur permettez de faire la distinction entre le monde imaginaire et la réalité, ce qui favorise le développement de la pensée concrète qui s'établit vers 8 ans.

« Je vois que tu inventes de belles histoires; nous devrions les dessiner et faire un beau cahier », ou encore : « Je sais que tu ne voulais pas casser la tasse et que tu voudrais

que ça ne soit pas arrivé. Mais je sais que c'est toi qui l'as cassée ». Il est parfois très difficile de dire la vérité : vous pouvez utiliser des toutous ou des histoires pour

aborder cette difficulté. Vous pouvez aussi les encourager en leur disant que vous aimez tellement la vérité que vous serez fiers d'eux s'ils la disent, et qu'il n'y aura pas de « conséquence ». Lorsqu'ils la disent, on s'empresse de les féliciter d'être brave. Ceci dit, il faut cependant compléter leur apprentissage en expliquant (en très peu de mots) ce qui aurait dû être fait ou évité ou en leur demandant de

« réparer », quand c'est approprié (remettre un objet volé, replacer une chose utilisée, etc.). En somme, valoriser la vérité le plus souvent possible contribue à prévenir le mensonge.

Vous êtes un modèle pour vos enfants et ils apprennent par imitation. Donc, ne demandez pas à votre conjoint de dire que vous êtes absente si quelqu'un vous demande, alors que vous êtes à la maison. L'enfant enregistre tout ce qu'il voit et entend.

Si les mensonges persistent, c'est peut-être que vous êtes trop exigeant : ouvrez la porte au dialogue. N'oubliez pas que vous avez été enfant ! ■

L'enfant se sert aussi du mensonge pour éviter d'être puni ou de décevoir, pour se déculpabiliser ou pour éviter d'assumer les conséquences de ses gestes.

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



Santé mentale chez nos adolescents :

DISTINGUER « DÉPRIME » ET « DÉPRESSION »

PAR PREMIÈRE RESSOURCE

Tous les jeunes qui sont déprimés sont-ils en dépression ? Non, et c'est important de connaître la différence entre ces deux phénomènes.

Quelques pistes

Les jeunes, comme les adultes, traversent des moments plus difficiles à la suite de déceptions. S'ensuit fréquemment une « déprime », soit une réaction normale liée à des situations contraignantes qui n'empêche pas de ressentir du plaisir et de continuer à fonctionner globalement. Elle est limitée dans le temps et peut durer quelques heures, quelques jours ou semaines, sans plus. La dépression, quant à elle, présente un tableau complètement différent...

Symptômes à surveiller

De façon générale, les symptômes de la dépression varient d'un adolescent à l'autre, mais on observe régulièrement une rupture dans le comportement du jeune : son entourage ne le reconnaît plus. Cette maladie se manifeste couramment par une irritation excessive, continuelle ou complètement imprévisible. La tristesse, elle, se remarque par un manque de confiance dans l'avenir. On dénote parfois une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités qui, auparavant, le passionnaient. Il peut aussi couper les ponts avec les amis ou sa famille, s'isoler et commencer à fréquenter de nouvelles personnes (parfois peu recommandables). L'adolescent possède alors une faible estime de lui-même, ce qui le rend très vulnérable.

La dépression s'accompagne de symptômes physiques assez faciles à observer lorsqu'on vit avec son enfant : changements importants dans ses habitudes alimentaires, c'est-à-dire irrégularité de celles-ci ou diminution ou gain d'appétit. Le sommeil est également perturbé : le jeune souffre d'insomnie, retardant l'heure du coucher par peur des idées noires ou, au contraire, tombe dans l'hypersomnie où dormir représente une fuite. Le rythme de vie de l'adolescent se modifie : il passe d'un mode actif à passif, du calme à la fébrilité. Bref, il n'est plus celui qu'on connaissait. Il subit une baisse d'énergie, il devient apathique. Il ressent de la confusion, un manque de motivation et une difficulté à se concentrer et à prendre des décisions. Le jeune en état de dépression se plaint de douleurs comme des maux de tête ou d'estomac.

On diagnostique cette maladie quand environ cinq de ces symptômes perdurent au moins deux semaines. Dans les cas où des comportements suicidaires surviennent, consultez promptement un professionnel afin d'évaluer la situation. Évitez de vous alarmer à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais demeurez aux aguets lorsque vous ne reconnaissez plus votre enfant. Et n'oubliez pas que la dépression se soigne. ●



PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

1 866 329-4223

514-525-2573

consultation@premiereressource.com

premiereressource.com

Cadeau techno...

MODE D'EMPLOI, SVP!

PAR PREMIÈRE RESSOURCE

Que ce soit pour un anniversaire, Noël ou toute autre occasion, les suggestions de cadeaux technologiques, dont le fameux téléphone intelligent, fument. Avant d'y consentir, évaluez les répercussions de cet achat. N'oubliez pas qu'avec celui-ci viennent aussi des responsabilités partagées par le parent et l'adolescent, et que le nouveau venu ne doit pas compromettre le développement de votre enfant.

Avant tout, ce présent implique un engagement financier à long terme pour la famille : assurez-vous que cela ne nuira pas à votre budget.

Quelques pistes de réflexion pour établir votre propre stratégie

En établissant des règles dès le départ, vous ferez en sorte que votre adolescent réponde à vos attentes quant à son attitude avec l'appareil.

Il peut être pratique, pour les plus jeunes (13 à 15 ans), que les parents connaissent leur mot de passe par souci de sécurité. N'espionnez pas votre enfant, mais assurez-vous de pouvoir consulter ses différents comptes si vous craignez pour sa sécurité.

Déterminez à l'avance avec lui les heures d'utilisation quotidienne : un moment précis pour l'activer le matin et

le fermer pour la nuit. Ainsi, vous limitez son temps d'écran et lui apprenez à respecter ses engagements.

Il doit comprendre l'immensité et la puissance du cyberspace : tout ce qui y est envoyé (textos, courriels, photos, vidéos) ne s'efface plus. Enseignez-lui à écrire ou à montrer seulement ce qu'il assumerait en présence d'une personne réelle et sensibilisez-le à la cyberintimidation.

Par respect pour les autres, habituez-le à mettre son appareil en mode silencieux, à l'éteindre ou à le ranger dans les lieux publics ou pendant une conversation. Entretenir de « vraies » relations humaines demeure une habileté à développer et à conserver.

Informez votre enfant qu'en cas de bris ou de perte, il payera le coût de remplacement. Vous favorisez ainsi son sens des responsabilités et l'incitez à prendre soin de ses effets personnels.

Finalement, ces conditions pourraient être écrites dans un contrat signé par vous et lui. Si le jeune en néglige un aspect, vous aurez à en discuter avec lui.

N'oubliez pas que votre propre conduite avec cet objet doit témoigner des exigences que vous avez envers votre enfant. ●



PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

1 866 329-4223 | 514-525-2573
consultation@premiereressource.com
premiereressource.com