

Famillēduc

Juin 2016

Persévérance scolaire

La posture d'une ado

Ça roule pour toi ?

Drôle de bibitte

Accompagner
son ado anxieux

La criminalité
juvénile

Technologie et
liberté d'expression

Les ados !



Famillēduc

...on en parle
sans tabou



les entrevues sont diffusées sur les
ondes de Radio LaSalle CKVL 100,1FM
à 18 h 05 du lundi au jeudi
Aussi disponibles en podcast sur notre
site www.FamillePointQuebec.com

www.FamillePointQuebec.com

Découvrez
nos organismes membres.

Visionnez
nos conférences.

Consultez
les Familléduc.

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.

Suivez
notre veille politique.

Abonnez-vous
à notre Bulletin électronique.



FAMILLE
Point Québec



« Pas toujours facile de grandir...

...mais heureusement qu'il y a sur le chemin des personnages qui font du bien et ça donne de l'espoir ! » - Anna Gavalda

Ce mois-ci, votre Familléduc parle des ados! Alors que je m'ajuste tranquillement à la préadolescence, j'observe et j'écoute de plus en plus les parents d'ados autour de moi! Les câlins commencent à se faire plus rares alors que les discussions s'approfondissent. Les ados et les préados ont besoin de se sentir soutenus et entendus...tout en réclamant autonomie et liberté.

Même si les amis prennent une place de plus en plus importante, les adultes significatifs autour d'eux ont encore une grande influence sur la personne qu'ils sont et la personne qu'ils deviendront. L'adolescence est une période charnière, parfois fragile, lors de laquelle nos enfants ont besoin de se sentir aimés et valorisés.

Mon coup de cœur ? *La Grande journée des petits entrepreneurs* qui aura lieu partout au Québec le 18 juin prochain. Les enfants de 5 à 12 ans sont invités à s'inscrire et à tenir leur entreprise d'un jour! Cette initiative permet à l'enfant de développer son sens des responsabilités, sa créativité, son autonomie et sa confiance en lui! Toute l'info est sur le site www.petitsentrepreneurs.ca. Le 18 juin, je ferai le tour des petites entreprises de mon quartier pour les encourager !

Bonne lecture,

Bonne fête des pères à tous les papas

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Écoutez mes
entrevues radiophoniques
sur notre site
www.FamillePointQuébec.com



Table des matières



La découverte 5

Ça roule pour toi?

Parole du parent 6

Drôle de bibitte

La jasette 14

Ados, techno et liberté d'expression, où en est-on ?

Rebâter la confiance 16 pour poursuivre ses rêves

La pédagogie 8

Accompagner son ado anxieux

La santé 17

La posture d'une ado

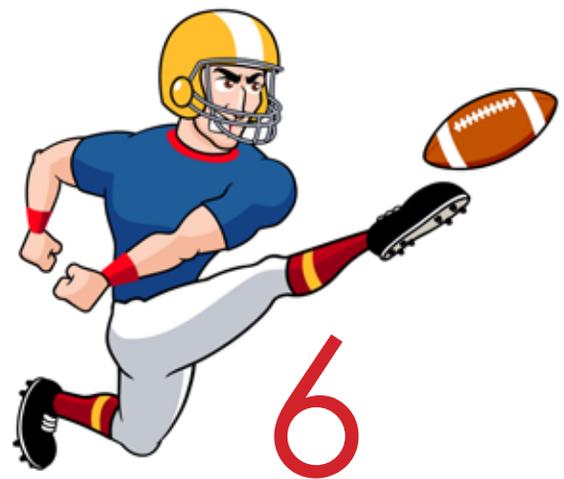
À votre service 10

La criminalité juvénile

Persévérance scolaire 12

La rubrique 18

Le *PointPolitique*



Famillēduc.ca

Jun 2016

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF

Lydia Alder

COLLABORATEURS

Julie Pearson, parent
Nathalie Parent, Éditions Midi trente
Sabrina Moroni, Relais famille
Maryse Lemay, L'Ancre des Jeunes
Mariane Sawan, experte, technologie et société
Jonathan Dubuc, CKVL 100, 1FM
Nathalie D'Amours, FamillePointQuébec

PRODUCTION

CORRECTION

Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE

Viva Design Inc.

IMPRESSION

JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE

La Boîte blanche

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS

Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

FAMILLE
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec



Ça roule pour toi ?

Par Lydia Alder

Ça roule pour moi crée des expériences qui changent la vie des jeunes.

Cet organisme à but non lucratif crée des opportunités pour les jeunes d'apprendre et de mettre en pratique des notions de leadership et de confiance en soi et de les sensibiliser à l'environnement à travers le vélo.

Ça roule pour moi est le tout nouveau chapitre québécois et francophone de l'organisme Two Wheel View. C'est d'ailleurs lors d'un voyage à vélo qu'Anne-Marie Alder, la directrice de *Ça roule pour moi*, a rencontré le fondateur de Two Wheel View. Elle a tout de suite aimé l'idée de faire voyager les jeunes à vélo afin de leur faire découvrir ce sport tout en les outillant pour mieux réussir. C'est dans cette optique que le chapitre québécois a été formé. **Le vélo est utilisé pour développer le leadership, l'autonomie et la confiance chez les jeunes, dans le respect de l'environnement.**

Il y a beaucoup de jeunes qui ne sont jamais exposés à ce qui pourrait être la plus grande source d'apprentissage – l'expérience de la vie – qui ramène à la maison des souvenirs précieux et des étapes logiques pour effectuer un changement positif.

Ça roule pour moi donne des opportunités d'apprendre au sujet de l'environnement et de la communauté, à la maison comme à l'étranger. L'organisme permet de vivre l'expérience de la riche diversité culturelle de notre communauté globale. Le vélo devient un outil pour démontrer à nos futurs leaders la beauté de notre environnement, les contrastes fascinants sur la planète et même dans nos quartiers.

Ça roule pour moi croit que tous les jeunes devraient avoir l'opportunité d'agrandir leurs frontières physiques et culturelles. Il y a beaucoup de jeunes qui ne sont jamais exposés à ce qui pourrait être la plus grande source

d'apprentissage – l'expérience de la vie – qui ramène à la maison des souvenirs précieux et des étapes logiques pour effectuer un changement positif. Des programmes de qualité, après l'école, ont longtemps été identifiés par des recherches comme ayant un impact positif sur le développement des jeunes. *Ça roule pour moi* offre des programmes aux heures critiques à l'extérieur de l'école pour encadrer des jeunes qui en ont besoin.

Les programmes de *Ça roule pour moi* augmentent la motivation et diminuent les facteurs de risque des jeunes à travers des développements cognitifs, sociaux, émotionnels et du bien-être physique dans le but d'augmenter la probabilité de succès pour ces jeunes.

Résultats

Les données recueillies des programmes de Two Wheel View à Calgary démontrent que les jeunes ayant fait les programmes ont une meilleure confiance en soi, interagissent mieux avec les autres et évitent le décrochage.

Ça roule pour moi offre également des voyages de vélo pour adultes. Ces voyages permettent non seulement de découvrir le cyclotourisme, de voyager de façon authentique et agréable, mais permettent également de donner une partie de l'argent recueillie à des jeunes qui pourront faire de tels voyages! ■



Pour nous rejoindre :

514 229-7900

anne-marie.alder@twowheelview.org

www.caroulepourmoi.org



Drôle de bibitte!

Par Julie Pearson, éducatrice spécialisée et auteure du livre jeunesse Elliot paru aux Éditions Les 400 coups, mais surtout maman entre autre d'un ado, Zacharie 14 ans !





Je me suis levée un matin et il y avait cette drôle de bibitte qui traînait au comptoir de la cuisine. Cette bibitte avait des membres supérieurs surdimensionnés, mangeait tout ce qui se trouvait à proximité et utilisait des sons particuliers pour exprimer son désaccord à chacune de mes phrases. Je me suis pincée. Qui avait transformé mon adorable petit garçon en adolescent ?

Quand ce petit être adorable ne faisait pas ces nuits, je rêvais du jour où ce serait moi qui le réveillerais le matin pour lui ordonner d'aller tondre le gazon. Maintenant qu'il me couche et qu'il se lève alors que j'ai déjà la moitié de ma journée de commencée, j'ai changé d'avis. Pas que je ne lui demande pas de tondre le gazon, mais je ne veux plus me venger !

Je ne veux plus depuis le jour où en regardant mon ado, je me suis vue 25 ans plus tôt.

Je me suis alors rappelé que moi aussi je criais haut et fort que je voulais être autonome, vivante et LIBRE ! Je me suis rappelé que toute personne qui tentait de me dire quoi faire, et qui avait plus de 18 ans, perdait carrément son temps. Je me suis rappelé que je trouvais mes parents vieux et hors-jeu malgré toute l'affection que je leur portais.

Puis, je me suis dit que moi, je ferais différemment, que moi, je laisserais une liberté à mon adolescent, une liberté qui lui donnerait des ailes. Mais pas trop quand même...

S'ajuster au petit être humain qu'on a mis au monde, que l'on croyait connaître tant mais qui, une fois adolescent, nous paraît issu d'un autre monde.

j'ai vu trop de parents dépassés parce qu'ils avaient traité leurs enfants comme des adultes.

Je serais celle qui le protégerait, le guiderait, l'orienterait, le responsabiliserait pour qu'il soit prêt à traverser vers le monde d'adultes.

Facile à dire, moins facile à mettre en pratique. Surtout que maintenant, gérer les fréquentations de cette jeunesse n'est pas une mince affaire... Se vanter d'être une famille branchée sur le monde, c'est beau, mais c'est aussi tout un monde à gérer pour protéger nos adolescents !

La maman lionne (ou poule ?) en moi voulait protéger ce futur adulte-mais-encore-trop-petit-à-mes-yeux. Je voulais lui éviter toute blessure d'amitié, d'amour ou encore tout échec scolaire.

Devant ce gros contrat, j'avais l'impression d'échouer avant même que la partie ne soit commencée. J'ai dû me rendre à l'évidence : je devais le laisser expérimenter. Être présente oui, envahissante : non ! En fait, c'est ce qui est le plus difficile. S'ajuster au petit être humain qu'on a mis au monde, que l'on croyait connaître tant mais qui, une fois adolescent, nous paraît issu d'un autre monde. Lui laisser juste assez de corde pour qu'il expérimente mais pas trop pour qu'il reste bien accroché à sa vie ! Le laisser être ce qu'il souhaite. Le laisser aimer. Protéger notre relation si fragile mais si chère à nos yeux. Les mots magiques à retenir : « LUI FAIRE CONFIANCE ».

Finalement, je ne fais pas vraiment différemment de mes parents... je fais de mon mieux ! Et parfois, je fais même honte à mon ado ! Comme lorsque je me retrouve sur le bord du terrain de football, m'époumonant à encourager une gang de bibittes. Je voudrais me retenir, mais il y a ce joueur qui me rend si fière lorsqu'il se présente sur le terrain plein de courage devant les autres qui le dépassent pour plusieurs d'au moins une tête ! Il y a cette fragilité que je ressens en moi quand le numéro 5 est bousculé... quand mon ado redevient mon petit ! ■



Accompagner son ado anxieux

Par Nathalie Parent, psychologue, auteure et conférencière

Alex, 13 ans, n'arrive pas à trouver le sommeil. Il a mal au ventre et sent comme une grosse boule dans sa gorge. Sa mère craint qu'il soit malade alors que son père pense qu'il les manipule. Que se passe-t-il exactement avec Alex ?

Alex vit de l'anxiété. Il est incapable de nommer cette émotion et ne sait pas d'où elle provient, mais il la vit... intensément. Tous les enfants et les adolescents peuvent vivre de l'anxiété à un moment ou à un autre de leur vie : lorsqu'ils arrivent dans un nouveau milieu, à l'approche de la rentrée scolaire, lors d'un examen ou la veille d'un premier rendez-vous. Pour plusieurs jeunes, il s'agit là de craintes passagères. Mais pour Alex, elles se transforment en véritables tsunamis !

Quand l'anxiété gagne du terrain

Pour environ 10 % des enfants et des adolescents, l'anxiété peut devenir une réelle souffrance et affecter toutes les sphères de leur vie (familiale, sociale, scolaire) si elle n'est pas prise en compte. À ce stade, il sera nécessaire de chercher à comprendre ses causes afin de trouver les moyens appropriés de mieux la gérer. Sachez d'emblée que plus la difficulté est présente depuis longtemps, plus l'adaptation sera difficile.

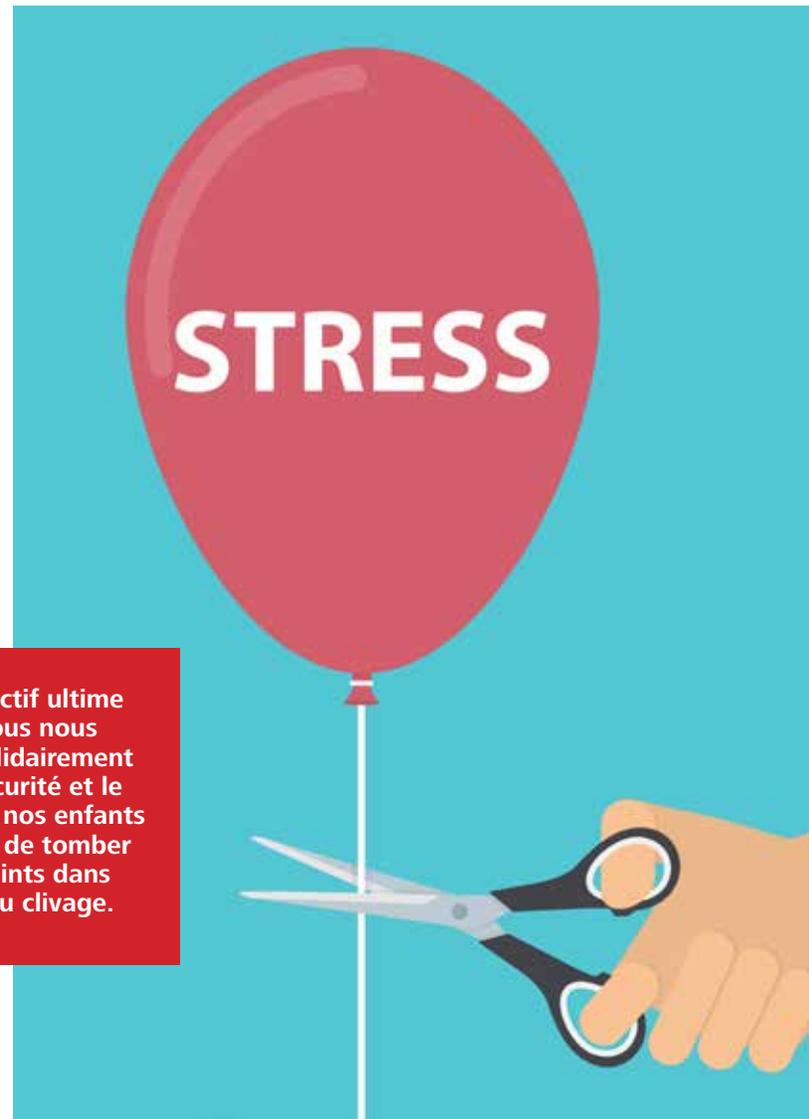
L'adolescent, qui traverse une période de grands changements sur le plan physique et psychologique, peut vivre l'anxiété de plusieurs manières. Par exemple, il fuit ce qu'il ressent en adoptant des comportements qui dérangent les parents ; il procrastine pour éviter d'étudier un examen à venir car il a peu confiance en ses capacités, ou à l'inverse, il s'enferme dans sa chambre pour étudier en oubliant tout le reste ; il passe toutes ses journées les yeux rivés sur les écrans, évitant ainsi tout contact avec l'extérieur, ou encore il devient hyperactif, ne tenant plus en place. L'adolescente, elle, peut restreindre son alimentation par peur de vieillir et d'avoir un corps de femme. Bref, l'anxiété a plusieurs visages. C'est en cherchant son origine que les parents et les adolescents eux-mêmes pourront trouver des moyens de la surmonter et de la gérer sagement.

Chercher la source

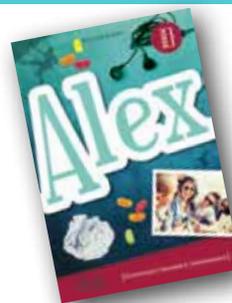
Voici quelques questions qui pourront vous éclairer quant aux sources de l'anxiété vécue par votre adolescent. Y a-t-il eu des changements importants dans la famille tels qu'une séparation, un décès, l'arrivée ou le départ d'un enfant, une hospitalisation, un déménagement ou des problèmes financiers ? L'ado a-t-il été infantilisé, surprotégé ou à l'inverse a eu l'impression de prendre la place d'un parent ? A-t-il changé d'école, subi de la pression scolaire, essuyé un échec ou vécu un événement traumatisant ? Au sein de son groupe d'amis, y a-t-il eu des conflits, de l'intimidation, de la pression ?

Après s'être interrogé sur l'origine de cette anxiété, il faudra alors trouver des moyens concrets pour aider. D'abord, tentez de vous mettre à la place du jeune pour mieux comprendre ce qu'il ressent et ouvrez une conversation empathique avec lui. Ainsi, vous lui ferez sentir que vous êtes là. Écoutez ce qu'il a à vous dire et tentez de percevoir si d'autres émotions sont dissimulées. Il est aussi bien important pour le jeune d'établir une routine équilibrée, ponctuée de moments de repos et d'activités

physiques. Profitez-en pour vous amuser avec lui ! Le plaisir et le rire secrètent des hormones qui apaisent l'anxiété. La lecture de bandes dessinées, de romans et de guides d'intervention permet aussi de joindre l'utile à l'agréable. Et n'oubliez pas d'être cohérent dans ce que vous faites et ce que vous demandez à votre ado, car vous êtes son premier modèle ! ■



Notre objectif ultime est de tous nous engager solidairement pour la sécurité et le bien-être de nos enfants pour éviter de tomber à pieds joints dans le piège du clivage.



Pour aller plus loin :

Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence, Nathalie Parent, Éditions Midi trente

Pour nous rejoindre :

Éditions Midi trente
418 914-9804 • www.miditrente.ca

À votre service



La *criminalité* juvénile

Par Sabrina Moroni, coordonnatrice/intervenante psychosociale, Relais Famille

Le crime n'a pas d'âge. Bien que moins communs que la criminalité adulte, plusieurs délits sont commis par des personnes mineures. Plusieurs explications soutiennent cette criminalité précoce, tels que la consommation de substances psychoactives, le décrochage scolaire, les mauvaises fréquentations et l'influçabilité durant cette période de croissance, etc. Toutefois, il est important de savoir qu'un adolescent sera jugé en fonction de la LSJPA (Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents). Cette Loi prévoit des distinctions pour juger les mineurs. L'idée est d'utiliser des méthodes efficaces pour contrer la criminalité juvénile de manière à prévenir l'apparition de nouveaux comportements criminels plutôt que des interventions uniquement punitives. Le jeune doit comprendre qu'il ne peut transgresser les règles sans sanction, mais celle-ci doit être proportionnelle et raisonnable relativement à la gravité du crime perpétré. La prévention et l'éducation sont prioritaires.

Suivant l'intervention policière, des mesures extrajudiciaires peuvent être appliquées au jeune qui a transgressé les lois. Ces mesures peuvent être appliquées par un policier ou encore par le directeur provincial (délégué à la jeunesse). Dans un tel cas, le jeune est alors référé à un organisme de justice alternative (OJA). L'exécution de travaux communautaires, la participation à des ateliers de développement des habiletés sociales, des rencontres de médiation sont des exemples de sanctions extrajudiciaires possibles.

Il est toutefois très important de souligner que de manière exceptionnelle, le procureur aux poursuites criminelles et pénales peut demander au tribunal qu'une peine applicable aux adultes soit prononcée à l'égard d'un adolescent qui a été déclaré coupable d'un acte criminel passible d'une peine d'emprisonnement de plus de 2 ans qu'il a commis à l'âge de 14 ans ou plus. Cette demande pourra être contestée à l'étape de la détermination de la peine. La décision finale revient au juge, suivant la présentation de la preuve et la gravité de l'infraction commise. Par exemple, il va sans dire qu'un jeune de 16 ans qui commettrait un homicide prémédité (preuves à l'appui) serait très susceptible d'être jugé avec une sentence d'adulte. Finalement, précisons que si le jeune en question a déjà bénéficié, par le passé, d'une sanction extrajudiciaire relativement à un autre délit, cela sera également considéré lors de l'imposition de la peine. Ultiment, si l'adolescent doit être placé dans un milieu de garde, il sera orienté vers les Centres jeunesse (service des jeunes contrevenants).

À l'inverse de la situation plus fréquente où ce sont les enfants qui doivent composer avec le passé carcéral de leur parent, sachez que la situation des parents non

Il est toutefois très important de souligner que de manière exceptionnelle, le procureur aux poursuites criminelles et pénales peut demander au tribunal qu'une peine applicable aux adultes soit prononcée à l'égard d'un adolescent qui a été déclaré coupable d'un acte criminel passible d'une peine d'emprisonnement de plus de 2 ans qu'il a commis à l'âge de 14 ans ou plus. Cette demande pourra être contestée à l'étape de la détermination de la peine.

judiciarisés qui doivent épauler leur enfant à travers le processus judiciaire existe également. Plusieurs problèmes de comportement apparaissent tôt à l'adolescence. Aussi, nous tenons à rappeler que bien que l'intervention des parents puisse être bénéfique à l'éducation du jeune et à l'arrêt de ses comportements criminels, si le jeune décide de poursuivre ses attitudes marginales ou de faire abstraction des conseils et de l'aide de ses parents, leur intervention se

trouvera limitée. Père ou mère, ne vous culpabilisez pas pour tous les problèmes de vos enfants. Vous n'êtes pas responsable de tous leurs faits et gestes. Vous sentir coupable n'aidera pas votre enfant à se reprendre en main. Votre support et votre amour, oui.

Sachez que notre organisme est là pour vous épauler, sans tenir compte de l'âge de la personne que vous soutenez ou des raisons pour lesquelles cette personne est (ou a été) judiciairisée. Aucune discrimination n'est effectuée lors des demandes d'aide. Relais Famille est là pour aider les proches et la famille des personnes criminalisées. Notez également que, sur demande, nous pouvons offrir des rencontres familiales (parents-jeune contrevenant). Si vous désirez obtenir plus d'informations ou pour formuler une demande d'aide, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone (514 419-6632) ou via courriel au info@relaisfamille.org. ■



Pour nous rejoindre :
Téléphone : 514-419-6632
Courriel : info@relaisfamille.org



À votre service

Persévérance scolaire

lorsque nos
jeunes réussissent,
c'est tout le Québec
qui gagne!

Par L'Ancre des Jeunes



Le décrochage scolaire représente un fléau qui gâche la vie de nombreux adolescents et coûte très cher à la société. Malgré des résultats encourageants – les jeunes du secondaire sont de moins en moins nombreux à décrocher – la palme de la première province affichant le plus haut taux de décrochage scolaire au pays demeure le Québec. Il y a urgence d'agir, autant pour le bien de nos jeunes que pour celui de la collectivité.

Les répercussions du décrochage

Le décrochage scolaire représente pour le gouvernement un manque à gagner constitué de taxes et d'impôts non perçus ainsi que de dépenses sociales généralement associées à un décrocheur sur la durée de sa vie. Mais ce sont les conséquences sur le plan individuel de nos ados qui sont les plus pernicieuses : estime de soi diminuée, insécurité, emplois précaires ou chômage, pauvreté, recours à l'aide sociale, moins bonne santé et délinquance pouvant conduire à la criminalité guettent nos ados décrocheurs.

Quand décrochage rime avec troubles de santé mentale

La pauvreté est souvent présentée comme une cause majeure du décrochage. Or, il est vrai que les adolescents provenant de familles défavorisées décrochent plus souvent que leurs pairs. Toutefois, ce n'est pas le statut de précarité qui est déterminant dans la persévérance des jeunes mais son incidence sur son fonctionnement psychologique. Un jeune ayant une famille dysfonctionnelle souffrira potentiellement d'anxiété, de dépression ou d'autres troubles de santé mentale. Il en est de même pour les ados qui doivent travailler de nombreuses heures pour combler les besoins financiers de leurs familles, pour des jeunes arrivants, pour les filles ayant une grossesse à l'adolescence ou encore pour celui qui subirait de l'intimidation.

Selon le Réseau Réussite Montréal, il faut que les études soient suffisamment valorisées pour que les ados soient motivés et se sentent capables de réussir. Les exigences de leur vie d'élève doivent aussi s'harmoniser avec les autres dimensions de leur vie. Pour ce faire, le parent, l'entourage, l'équipe-école et la communauté locale ont tous un rôle à jouer.

La réussite à notre portée – Le modèle de L'Ancre des Jeunes

Un exemple d'intervenant actif dans la réussite de nos jeunes est L'Ancre des Jeunes, un organisme à but non lucratif qui intervient depuis 25 ans dans le secteur Sud-Ouest de l'île de Montréal, où le taux de décrochage frôle les 40 %. Sa clientèle regroupe des jeunes de la 5^e année du primaire jusqu'à la 5^e année du secondaire, jeunes ayant décroché ou étant sur le point de décrocher. Ceux-ci sont aux prises avec divers enjeux : échecs scolaires

répétés, troubles de santé mentale, intimidation, faible estime de soi, idées suicidaires, etc.

Dans son intervention, L'Ancre se soucie des problématiques sociales, affectives, éducatives et de santé de chacun des jeunes. Une équipe d'intervenants psychosociaux est disponible afin de les outiller face aux difficultés rencontrées. Les jeunes apprennent dans un contexte d'enseignement individualisé, souple et adaptatif (ratio 1 prof pour 1 à 4 élèves). Des ateliers manuels et artistiques sont offerts pour permettre aux jeunes de s'épanouir et se découvrir de nouveaux talents. Le tout se déroule dans une atmosphère familiale valorisant l'apprentissage et favorisant l'appartenance à une communauté éducative.

Le décrochage scolaire représente pour le gouvernement un manque à gagner constitué de taxes et d'impôts non perçus ainsi que de dépenses sociales généralement associées à un décrocheur sur la durée de sa vie.

En terminant, dans le contexte actuel de réforme du monde de l'éducation, le cap vers un plan pour la réussite scolaire annoncé en mai 2016 par le ministre de l'Éducation et de la Famille, Sébastien Proulx, est le bienvenu. C'est en travaillant de manière concertée et en mettant à profit les pratiques gagnantes que nous offrirons une nouvelle vie à nos jeunes en difficulté, tout en investissant dans l'avenir et le succès d'une société durable! ■



Pour nous rejoindre :

Tél.: 514 769 1654

Fax : 514 761 4143

secretariat@ancredesjeunes.org



Ados,
**techno et liberté
d'expression,
où en est-on ?**

Par Mariane Sawan, Doctorante et co-chercheuse, Science, technologie et société, UQÀM, CIRST



Coïncidence ! J'ai été appelée à rédiger cet article une soirée où ma fille, 14 ans et demi (et j'insiste sur le demi !!) « chattait ». Ses examens approchent, mais elle est sûre et certaine d'avoir « parfaitement accompli » ses devoirs et études ! Une nouvelle photo de profil est affichée sur Facebook avec effervescence et réveille les sens puis fait couler l'encre digitale pour des minutes et des heures d'insouciance ! Je jette un coup d'œil sur les commentaires, bien que « relativement respectueux », un brin osés mais « cool » et du type « genre, tsé, lol, omg, tc, plus sexy que..., beau ..., ne devrais-tu pas... ?... », je ressens une certaine nausée et je me dirige en urgence vers mon bouquin de méditation. Ou serait-ce une séance de yoga intense ce soir, en guise de préparation de la leçon, à répéter encore et encore !

...Pour faire une histoire courte, et faire suite aux articles et entrevues que FamillÉduc et ses experts avaient offerts sur le sujet, des questions s'imposent et se reposent :

1- Où en est-on avec cette liberté d'expression, ou plutôt avec cette libéralisation et libertinage numérique ? En vérité, qu'est-ce que « liberté d'expression » pour nous, mais aussi pour nos ados ? La comprennent-ils vraiment ? Pourquoi insistent-ils à s'exprimer ainsi ?

Nous connaissons déjà les risques et les impacts négatifs possibles, même si involontaires : intimidation, discrimination, irrespect, diffamation, gros mots... Mais comment agir ? Les balises existeraient-elles au niveau familial, social, politique ou institutionnel ?

En premier, je vous affirme que les balises de l'éthique existent sur tous les niveaux ! S'intégrer dans la vie numérique de nos ados est chose possible. Cependant, il faut le faire d'une manière professionnelle et délicate. Afin de pouvoir répondre à leurs moues et répliques, une petite recherche sur les lois et les droits nous permet de comprendre et de leur expliquer que la Liberté d'expression comme Droit existe tout en possédant ses limites, elle doit respecter d'autres droits et non pas les brimer : on est libre d'afficher une opinion, un mot etc. tant qu'il ne blesse pas, n'intimide pas et ne constitue aucun acte de diffamation ni de discrimination. Il reste donc à sensibiliser davantage nos jeunes à la différence

entre public et privé, les inviter à réfléchir avant de publier ou accepter un commentaire, et développer leur sens (numérique) de l'auto-respect et du respect d'autrui.

Le chapitre C-12 (CHARTRE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE – Québec) est clair : « Tout être humain a droit à la vie [...] à la liberté de sa personne. 3. Toute personne est titulaire des libertés fondamentales telles la liberté de conscience [...] de religion, [...] d'opinion, la liberté d'expression [...] 4. Toute personne a droit à la sauvegarde de sa dignité, [...] honneur et [...] réputation. 5. Toute personne a droit au respect de sa vie privée. 10. Toute personne a droit à [...] l'exercice [...] des droits et libertés [...] sans distinction,

exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit. 10.1. Nul ne doit harceler une personne en raison de l'un des motifs visés dans l'article 10. 11. Nul ne peut diffuser, publier ou exposer en public un avis, un symbole ou un signe comportant discrimination ni donner une autorisation à cet effet. »

Pour le mot de clôture je vous souhaite un bel été « éthiqueté » ! Les graines du bon sens sont là, il suffit de les arroser pour qu'elles fleurissent ! ■

**...on est libre d'afficher
une opinion, un mot etc.
tant qu'il ne blesse pas,
n'intimide pas et
ne constitue aucun
acte de diffamation
ni de discrimination.**

Rebâtir la confiance pour poursuivre ses rêves

Rencontre avec Jonathan Dubuc, par Lydia Alder

Jonathan est animateur et directeur à la station 100,1 CKVL FM. Il adore son travail et son public l'adore. Pourtant, à un moment critique de l'adolescence, sa vie aurait pu prendre un tout autre tournant sans le soutien d'un organisme voué à la persévérance scolaire.

Jonathan vous raconte son parcours et le moment clé qui l'a raccroché :

« J'ai atterri à L'Ancre des Jeunes en plein milieu de l'année scolaire du 2e secondaire avec un parcours académique difficile. L'adolescence peut être une période complexe qui amène son lot de défis. J'étais un peu déconstruit et comme plusieurs adolescents, je traversais un moment où je me cherchais.

L'Ancre des Jeunes a changé ma vie. L'approche, l'écoute, la façon de fonctionner, autant du côté personnel que du côté académique, ont permis de me rebâtir et de prendre confiance en moi et en mes capacités. Les intervenants et les enseignants m'ont accompagné dans mon parcours et m'ont outillé pour réussir. En fait, je crois que, à mon insu, j'avais tous les outils pour réussir... un peu enfouis en moi! Le fait d'être seul avec son enseignant et de recevoir des messages positifs a contribué à ma réussite scolaire.

**J'encourage
les jeunes
à aller
au bout de
leurs rêves...**

Ce passage a été un moment charnière, une école de vie, un chemin que je ne m'attendais pas à prendre et qui m'a ramené dans la bonne direction. J'ai même reçu une plaque avec ce message : « tu n'es pas n'importe qui ». Pour moi, c'était un message fort. J'ai terminé mon secondaire, malgré quelques embuches et puis j'ai été à l'université et j'ai poursuivi mon rêve, parce que je n'étais pas n'importe qui!

J'ai toujours voulu travailler à la radio ou à la télévision. Si j'avais décroché, je n'aurais probablement jamais pu réaliser ce rêve. Merci au professeur qui s'est organisé pour que je sois mis à la porte de mon école secondaire!

Aujourd'hui, j'exerce un métier que j'adore et rien ne laisse paraître ce passage difficile.

J'encourage les jeunes à aller au bout de leurs rêves et à ne pas hésiter à chercher de l'aide pour passer à travers des moments difficiles, qui au final, ne sont que temporaires. Vous avez les outils en vous... parfois ça prend un petit coup de main pour les réveiller. » ■

La posture d'une ado

par D^{re} Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

Véronica, une adolescente âgée de 13 ans et référée par sa mère, vient me consulter.

Il y a de cela environ 3 ans que sa mère suspecte que la posture de sa fille n'est pas à son mieux. Véronica ressent à l'occasion de légères douleurs et de l'inconfort au bas du dos, au cou ainsi que dans les omoplates. Lorsqu'elle est en posture penchée par l'avant un certain temps, elle doit s'étirer le cou vers l'arrière pour éviter le malaise qui s'est installé. Véronica n'a pas eu d'accident. Sa mère a remarqué l'apparition d'une légère bosse au haut du dos, comme sa tante qui en a une très prononcée.

J'ai examiné et fait des radiographies. La courbe cervicale est désalignée vers l'avant : c'est ce qu'on appelle une

cyphose modérée. Cela augmente la tension dans le bas du cou et le haut du dos et peut accentuer l'effet de « bosse de bison » à la 1^{re} vertèbre dorsale. Il y a aussi une légère déviation à convexité gauche dorsale. La 1^{re} vertèbre cervicale est désalignée vers la gauche, montée de 7,5 mm et tournée de 1 degré vers l'avant (antérieure). Le bassin gauche est surtout désaligné vers le bas et la 5^e vertèbre lombaire est tournée vers la gauche. La 7^e vertèbre dorsale est désalignée vers l'avant (antérieure).

J'ai traité par ajustements chiropratiques tout en douceur et précision les articulations désalignées de Véronica. Tout de suite après le 1^{er} ajustement, j'ai remarqué un changement biomécanique. La tête de Véronica n'était plus penchée vers la droite et les jambes étaient devenues égales. Après le 2^e ajustement, Véronica ne ressentait plus d'inconfort au cou et au dos. Elle m'a dit : « Je me sens plus droite en marchant et je me sens moins courbée dans le haut de dos. » Sa mère trouvait également que la bosse était moins prononcée. Après quelques ajustements, Véronica est maintenant en soins préventifs. La guérison s'est faite très rapidement.

Véronica, comme d'autres adolescents, peut bénéficier de soins à la colonne vertébrale. Souvent, chez les adolescents, les symptômes liés au désalignement de la colonne vertébrale sont inexistantes. Par contre, une mauvaise posture chez l'adolescent peut être une indication que la colonne vertébrale est désalignée. Il est toujours préférable de faire les corrections avant la fin de la croissance. Une belle posture reflète souvent un bon alignement à la colonne vertébrale et favorise une meilleure santé du système nerveux. ■

Par contre, une mauvaise posture chez l'adolescent peut être une indication que la colonne vertébrale est désalignée. Il est toujours préférable de faire les corrections avant la fin de la croissance.



Pour plus d'information :

Centre Chiropratique Vitalité Île-des-Soeurs et Prévost
514-769-0007



Le PointPolitique

Par Nathalie D'Amours

Saviez-vous que **FamillePointQuébec** suit les activités de l'Assemblée nationale afin de connaître les intérêts du jour et à venir de nos décideurs ? Cette veille sur les activités politiques nous permet donc, au moment venu, d'informer nos décideurs des besoins et des volontés des familles constituant nos organismes.

Pour plus d'efficacité à la mise en œuvre de cette mission, nous nous devons de tous collaborer ensemble.

Sur le site Internet www.famillepointquebec.com, la liste des projets de loi en cours vous sont décrits.

Et pour compléter, nous avons créé un bulletin spécial nommé « **Le PointPolitique** » pour vous informer de l'évolution des dossiers ou vous présenter, s'il y a lieu, les urgences d'action.

Nous sommes conscients que la gestion d'un organisme est lourde, que la mise en place de votre mission terrain requiert toutes vos énergies. C'est pour cela que **FamillePointQuébec** se veut un allié. Par notre **PointPolitique**, nous veillons pour vous, afin que vous puissiez, au moment opportun, partager votre expertise et communiquer votre message pour préparer notre prise d'action.

La mission de **FamillePointQuébec** :



FamillePointQuébec contribue à la réflexion collective et aux débats sociaux, pierre d'assise de changements durables, en permettant aux différentes visions de s'exprimer en toute convivialité.



FamillePointQuébec agit en amont des problématiques afin d'inspirer les décideurs politiques, acteurs significatifs du bien-être de la famille.



FamillePointQuébec est un réseau enrichi par la diversité de ses membres et de leur mission propre au service de la famille qui soutient la contribution sociale de tous.

Des icônes simples et accrocheurs vous guident pour sélectionner les priorités. Nous espérons que ce nouvel outil sera utile et facile d'utilisation.

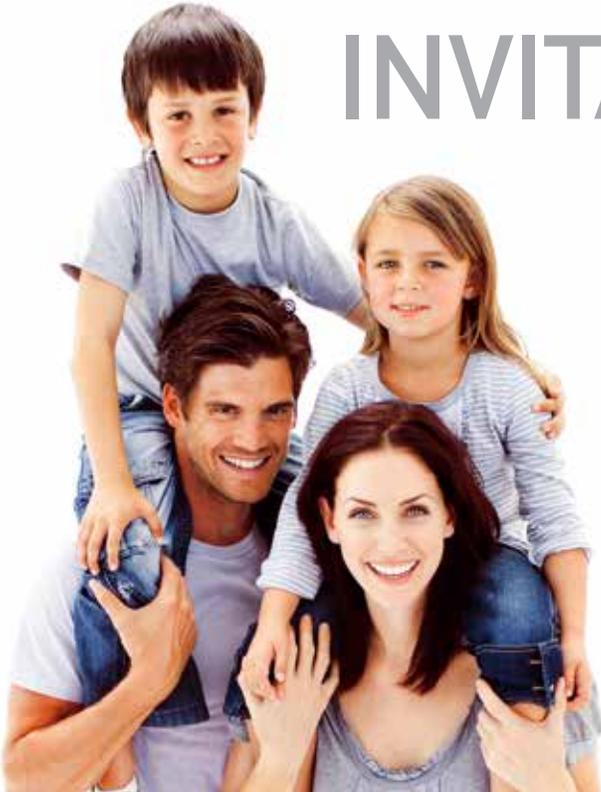
N'hésitez pas à nous partager vos propositions. Ensemble pour les familles.

Les familles



Les organismes





INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

FAMILLE Point Québec



**Mardi 21 juin 2016 à 16 h
à l'Hotel WelcomInns**

**Salle Pierre Boucher
1195, Rue Ampère, Boucherville (Qué) J4B 7M6**

Suivi d'un cocktail pour célébrer et réseauter ensemble !
Venez discuter avec nous de votre vision et de vos priorités.
Car l'année 2016-2017 promet de belles percées pour notre projet collectif « Place à la famille ! »
Ensemble créons l'espace requis pour que notre message soit entendu !

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304
Suivez-nous sur [facebook](#) famillepointquebec.com

Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

FAMILLE Point Québec



Devenir membre :

- Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :
- L'organisation de conférences « **La rencontre des PointsDeVue** »
 - Un réseautage de qualité
 - Le **Familléduc**, la revue des familles
 - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
 - Les tables de discussions **ProposDeFamille**
 - **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

www.FamillePointQuébec.com

Pour plus d'informations, communiquer avec nous
au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec