



Comment parler de sexualité avec nos ados

Créer un contexte pour parler sexualité

L'une des façons d'amener les adolescents à discuter du sujet, sans qu'ils se braquent, c'est de trouver un contexte propice. Par exemple, pourquoi ne pas proposer une activité, une sortie ou un projet qui intéresse votre jeune. Bref, un adolescent qui n'anticipe pas que son parent va lui parler de sexualité peut se montrer plus ouvert.

Ne pas aborder la sexualité seulement en parlant des risques

Parler de sexualité avec les adolescents rime souvent avec les risques et les conséquences d'avoir des relations sexuelles. Responsabiliser le jeune dans ses comportements sexuels est quelque chose d'essentiel à faire. Toutefois, entretenir uniquement ce type de discussion risque de créer davantage de peurs, de résistances et de la fermeture chez l'adolescent. Afin de favoriser l'ouverture, on peut opter pour une discussion dans laquelle le jeune sent qu'il a un espace pour s'exprimer, être écouté, ne pas être jugé et où il peut poser des questions au besoin. Autrement dit, le jeune doit sentir qu'il s'agit d'un échange avec son parent plutôt qu'un discours moralisateur.

Transmettre des informations utiles et concrètes

Il est possible que l'adolescent refuse de parler de lui pendant la discussion. Cependant, cela ne veut pas dire qu'il n'écouterait pas ce que vous souhaitez lui partager. D'ailleurs, votre adolescent sera plus ouvert et attentif s'il perçoit que vous lui donnez des informations qui sont concrètes, utiles et aidantes. Par exemple, vous souhaitez que votre jeune attende avant de vivre sa première relation sexuelle. Expliquez-lui les raisons pour lesquelles c'est important de le faire. Pour vous aider, repensez à vos expériences en lien avec la sexualité lorsque vous étiez adolescent. Donc, partager votre vécu peut permettre de sensibiliser votre jeune et l'aider à faire des choix plus éclairés lorsqu'il vivra ses expériences en lien avec la sexualité.

Source : blitss.ca/parents

La municipalité est fière de remettre aux adolescents du milieu une trousse d'information. En espérant que cette trousse permettra de mieux les outiller. En complément de ce projet, nous vous remettons également un guide destiné pour vous.



Ce guide a été rendu possible grâce à la contribution financière du programme de soutien municipal lié à la légalisation du cannabis du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH).





Comment aborder la consommation avec mon ado

Bon à savoir :

Dans la mesure où vous observez plusieurs changements ou que sa consommation vous inquiète, voici quelques recommandations afin d'aborder le sujet de la consommation avec votre ado, et ce, lorsqu'il sera à jeun et lorsque le contexte s'y prêtera. Le concept du « bon moment » s'applique aussi pour les parents. Sachez que votre état d'esprit influencera grandement le déroulement de la conversation.

Interventions aidantes

- ❖ Prenez du recul, soyez calme et cherchez à comprendre ce qui se passe plutôt que de tenter de le coincer;
- ❖ Engagez-vous dans une discussion ouverte en tentant de découvrir ce qui a amené ce comportement : « Est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas? »;
- ❖ Regardez ensemble les moments où il a pu répondre à ce besoin en dehors de la consommation. Dans le cas où il arrive à identifier ce que cela lui apporte, soyez valorisant durant la discussion afin que votre ado demeure ouvert. Cela peut être un bon moment pour souligner ses bons coups;
- ❖ Soulevez les inconvénients que vous percevez et amenez-le à identifier ce que ces nouvelles habitudes lui apportent ainsi que les conséquences qui peuvent survenir; vous pouvez faire équipe dans la recherche de solutions. Sachez que ce n'est pas parce qu'il n'a pas de réponses tout de suite, qu'il n'y a pas de processus réflexif d'enclenché.

Source : <https://www.osetontruc.com/documents/aborder-consommation.pdf>

De l'aide existe pour prévenir le suicide chez les jeunes



La Ligne québécoise de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553) est disponible partout au Québec, 7 jours sur 7, 24 h sur 24. Les services des intervenants qui répondent à ligne s'adressent aux personnes en détresse, aux gens inquiets pour leurs proches et aux endeuillés par suicide.

Le Québec a fait un grand pas en avant en ce qui a trait à la prévention du suicide chez les jeunes. Les taux de suicide ont en effet diminué depuis le début des années 2000. Mais il faut poursuivre les efforts en agissant à divers niveaux : valoriser la demande d'aide, intensifier le repérage des jeunes vulnérables au suicide et offrir une intervention rapide, former les professionnels des milieux scolaires et jeunesse, proposer des campagnes de sensibilisation et faciliter l'accès aux services de psychothérapie. Puisque l'intimidation peut avoir de lourdes conséquences, la lutte contre ce phénomène est nécessaire. Il compte d'ailleurs parmi les facteurs de risque de suicide.

Au Québec, les centres de prévention du suicide ont une expertise reconnue. Leurs intervenants réconfortent, conseillent et font une différence dans la vie de dizaines de milliers de personnes chaque année. Ils offrent également de la prévention dans les milieux scolaires : des services d'intervention à la suite d'un suicide dans le but de prendre soin des personnes fragilisées par le drame.

Centre de prévention suicide Arthabaska-Érable

MRC d'Arthabaska : 819 751-2205

Source : <https://www.osetontruc.com/themes/item/de-l-aide-existe-pour-prevenir-le-suicide-chez-les-jeunes>

TEL-JEUNES
www.teljeunes.com
1 800 263-2266