

---

# Guide pour les parents

Comment on aide votre jeune et comment vous pouvez l'aider

---



accroc

# Table des matières

<b>Guide pour les parents</b>	<b>2</b>
<i>Introduction</i>	2
<i>La violence</i>	3
<i>Les différentes formes de violence</i>	5
<i>Le temps d'arrêt</i>	6
<i>La différence entre temps d'arrêt et fuite</i>	7
<i>Communication en quatre temps</i>	8
<i>Le thermomètre</i>	10
<i>La loupe : porter attention aux bons coups</i>	11
<i>Les 3 C (pour le jeune) : Clarifier, chercher, choisir</i>	12
<i>La solution marche ou ne marche pas!</i>	13
<i>Les attitudes à développer pour une meilleure relation avec votre adolescent(e)</i>	14
<i>Aidez-le à développer sa confiance en lui</i>	15
<i>Les règles de base pour les parents</i>	16
<i>Renforcer tous les comportements positifs</i>	17
<i>Ressources pour un soutien parental</i>	18
<i>Ressources pour les ados</i>	19
<i>Formation pour parents</i>	20
<i>Pour plus d'informations</i>	21
<b>Bonne démarche</b>	<b>23</b>

---

# Guide pour les parents

## Introduction

---



Chers parents,

Lors de nos rencontres avec les parents, plusieurs nous ont mentionné avoir besoin de moyens afin de mieux intervenir auprès d'eux. Nous avons créé un guide qui, nous le souhaitons, comblera vos besoins.

Ce guide a pour objectif, de vous aider à accompagner votre adolescent(e) dans son cheminement. Vous pourrez prendre connaissance des sujets que nous allons aborder avec lui, la problématique de la violence, le temps d'arrêt, la communication, les moyens pour régler des conflits et comment améliorer l'estime de soi.

Ce guide est constitué d'outils visant à diminuer les comportements violents chez les jeunes. Nous souhaitons que ces outils vous servent aussi à améliorer votre relation avec votre adolescent(e). Il faut également préciser que nos services ne sont pas miraculeux ! Le changement appartient à votre jeune et votre support est essentiel à sa démarche. Ce guide vous permet de comprendre ce que l'on fait avec votre jeune et d'assurer la continuité, à la maison, de ce que votre jeune apprend chez Accroc.

Si vous avez besoin de plus d'information, vous pouvez communiquer avec nous au 450-569-9966.

On vous souhaite une bonne lecture et une bonne démarche pour votre adolescent(e).

### La problématique de la violence

Les personnes utilisant des comportements violents expriment des insatisfactions mais de façon inadéquate :

« Je suis tanné que l'on m'écoeure alors je ne me laisse plus faire! »,

« Si on me cherche, on me trouve », « Ça me défoule de me battre ! ». Elles vivent toutes sortes d'émotions (peur, peine, colère, frustration, etc.) qu'elles n'ont pas appris à exprimer.

Il est important de savoir que ces comportements sont appris. On ne naît pas violent! En effet, ils sont acquis au travers des expériences de la vie. En conséquence, ces comportements peuvent être désappris et remplacés par des comportements plus adéquats. Ces personnes ont besoin d'aide.

### La philosophie d'ACCROC

ACCROC est un organisme communautaire fondé afin d'aider les hommes et les adolescents (filles et garçons de 12 à 18 ans) utilisant des comportements violents. Nous leur apprenons à mieux gérer leurs frustrations et à les exprimer d'une façon responsable.



## La différence entre agressivité, colère et violence

---

**L'agressivité:** L'agressivité est souvent confondue avec la violence et l'agression. L'agressivité est la **disposition normale de tout être humain à aller chercher ce dont il a besoin**, à assurer sa survie et à réaliser ses buts. L'agressivité peut être utilisée de manière positive ou négative :

**Positive :** Utiliser son agressivité pour obtenir satisfaction de ses besoins.  
Ex. : À s'affirmer, à être agressif sur la rondelle au hockey, à escalader une montagne, jouer de la batterie, étudier pour un examen, montrer ses capacités pour obtenir un emploi...

**Négative :** Utiliser des comportements violents pour satisfaire un (des) besoin( s).  
Ex. : Frapper pour obtenir quelque chose, diminuer l'autre pour se sentir supérieur, écraser un frère ou une sœur pour avoir l'attention du parent, frapper une porte pour exprimer sa colère, s'affirmer en se battant.

**La colère :** La colère est une **émotion, elle est accompagnée** par d'autres émotions (tristesse, peur, frustration, injustice,...). Il est normal de ressentir de la colère.  
Lorsque les personnes sont en colère, elles expriment que quelque chose ne va pas.

**La violence :** La violence est un comportement visant une tentative de contrôle de l'autre afin d'obtenir de lui quelque chose ou de l'empêcher de faire quelque chose.



Y a sûrement d'autres façon de se calmer !

## Les différentes formes de violence

---

On a souvent tendance, lorsqu'on parle de violence, à l'associer uniquement à la **violence physique** (gifles, coups, bousculades, étranglements, pincements, coups de poing, coups de pied, coupures, ...). En effet, c'est la forme de violence la plus visible. Or, il existe bien d'autres formes de violence **toutes aussi graves que la violence physique** :

### La violence verbale :

Injures, cris, sacrer après l'autre, mots méchants, paroles dénigrantes, dévalorisantes (t'es laid, conne, etc.).

### La violence psychologique :

Toutes formes de contrôle pour obtenir satisfaction de ses besoins sans tenir compte des autres.

-Le contrôle par le pouvoir : « Agis comme je te dis sinon... »

-Le contrôle par la faiblesse : « Ne me laisse pas je vais me suicider »

-Le contrôle par la servitude : « Moi je m'oublie pour toi et toi tu ne penses qu'à toi. »

-Le contrôle par la culpabilité : « Tu me fais souffrir, est-ce que tu veux me faire souffrir ? »

-Le contrôle par la jalousie : « Si tu m'aimais vraiment tu ne parlerais plus à ton ex ».

### La violence sur les objets :

Coups de poing sur la table, coups de pied sur une chaise, bris d'objets, lancements d'objets, frapper dans un mur, claquer la porte...

### La violence sur les animaux :

Coups sur un animal, torture...

### La violence sexuelle :

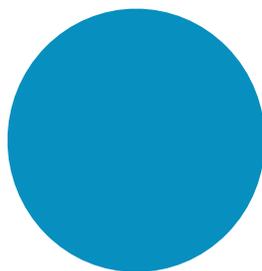
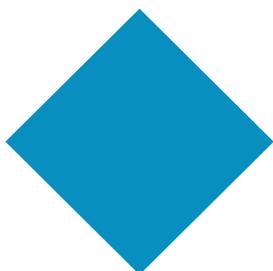
Attouchements sexuels, relation sexuelle forcée, forcer l'autre à faire des gestes sexuels, insister fortement pour avoir des relations sexuelles, harcèlement sexuel, menacer l'autre de la quitter s'il ne veut pas faire certaines choses d'ordre sexuel...

### L'auto-violence :

Le suicide, l'auto-mutilation, le sabotage, l'autopuniton, l'autocritique, le perfectionnisme, la conduite d'échec...

### La violence économique :

Taxage, faire du chantage avec l'argent...



## Le temps d'arrêt

---

Le temps d'arrêt est une méthode que nous employons pour éviter l'escalade, pour éviter d'exercer un comportement violent et assurer la reprise d'un contact sécuritaire dans le respect de soi et de l'autre. Elle nécessite cependant deux préalables, soit : 1) renoncer à l'utilisation de la violence pour régler un conflit, 2) connaître ses signes précurseurs (sensation de tension, chaleur, tremblement, accélération de la respiration et du rythme cardiaque etc.) Et les vôtres quels sont-ils ?

---

---

---

Cette méthode est constituée de 5 étapes :

- 1) Quitter le lieu du conflit en sortant à l'extérieur**
- 2) Profiter de ce moment de solitude pour me calmer en respirant profondément (ou tout autre moyen que vous avez trouvé pour vous calmer). Les vôtres :\_**  

---

---
- 3) Réfléchir sur ma participation à la chicane :**
  - Sur ce que j'ai fait
  - Sur ce que je ressentais.
- 4) Penser à comment je vais reprendre contact avec la personne de façon sécuritaire.**
- 5) Reprendre contact avec mes pairs de façon sécuritaire.**

Les étapes de un à cinq devraient pouvoir se faire à l'intérieur de deux heures. Pour réussir à utiliser le Temps d'arrêt, il est très important d'informer vos proches sur votre choix de non-violence et de l'utilisation de cette méthode pour y parvenir. Vous pouvez aussi lui montrer ce document.

D'autre part pour favoriser la résolution du conflit, il est préférable de reparler de la situation conflictuelle lorsque le calme est revenu et que les deux personnes sont disposées à reparler du sujet. Cette étape peut être accompli les jours suivants. Mais il est important d'en reparler sinon le conflit ne sera jamais réglé et l'autre personne pourrait interpréter votre comportement comme de la fuite et hésiter à vous laisser quitter le lieu du conflit.



## La différence entre temps d'arrêt et fuite

Le temps d'arrêt n'est pas une fuite. Vous trouverez ci-dessous des éléments pouvant vous aider à faire la distinction.

Le temps d'arrêt	La fuite
1) Quitter le lieu du conflit en sortant à l'extérieur. J'ai identifié mes déclencheurs et je sais si je persiste dans cette situation que je risque fortement de dire ou d'agir des choses qui pourraient blesser l'autre et que je pourrais regretter. J'ai aussi informé ma conjointe que dorénavant j'utiliserai cette méthode. J'utilise le temps d'arrêt pour éviter d'entrer en escalade et pour éviter d'agir de la violence.	Je n'ai jamais informé les gens de mon entourage que j'utiliserai cette stratégie et j'utilise la fuite spontanément pour éviter de parler d'un sujet qui me déplaît et/ou pour faire fâcher l'autre. Je ne suis pas en contact avec mes déclencheurs.
1) Profiter de ce moment de solitude pour se calmer en respirant profondément (ou tout autre moyen que vous avez trouvé pour vous calmer).	J'utilise ce moment pour faire autre chose : écouter la télévision, jouer à des jeux à l'ordinateur, ou je me livre à des comportements qui nuisent à la relation. Et si je repense à la chicane, je passe mon temps à blâmer l'autre.
1) Réfléchir sur ma participation à la chicane et sur ce que j'ai fait et sur ce que je vivais.	Je ne veux surtout pas réfléchir sur ma participation à la chicane. Je veux oublier, me changer les idées, m'évader.
1) Penser à comment je vais reprendre contact avec l'autre personne de façon sécuritaire.	Je ne pense pas à ça. J'entretiens la croyance que l'autre personne aura oublié comme moi la chicane à mon retour. Et nous agissons comme si rien ne s'était passé.
5) <b>Reprendre contact avec la personne de façon sécuritaire.</b> Je suis plus calme et ma réflexion me permettra éventuellement de modifier mon attitude, mon comportement lorsque nous reparlerons du sujet	Je peux être autant ou plus fâché qu'à mon départ. Ou encore j'espère tout simplement que ça va passer si je ne fais pas de vague.



## Le retour suite au temps d'arrêt

---

### Communication en quatre temps

---

1<sup>er</sup> temps : Nommez les faits, les événements, les paroles dites... (Ce que vous voyez, entendez). Ainsi vous éviterez d'interpréter ou de juger la situation et votre jeune aura moins tendance à se défendre. On ne peut s'obstiner sur l'évidence.

2<sup>ème</sup> temps : Nommer l'émotion que cette situation vous fait vivre  
Peur, peine, colère, joie (je suis ....., je ressens...)

3<sup>ème</sup> temps : Nommer votre besoin pour cette situation  
(Respect, amour, liberté d'affirmation, d'être entendu, d'écoute etc.)

4<sup>ème</sup> temps : Apprenez à négocier. Vos besoins peuvent être différents de ceux de votre jeune.

---

#### **EXEMPLE : Quand votre jeune vous fait une demande :**

1<sup>er</sup> temps : Rapporter ses paroles (faits,gestes) le plus précisément possible

#### **A- « Quand tu me demandes d'aller chez tes amis... »**

2<sup>ème</sup> temps : Nommer l'émotion que cette situation vous fait vivre  
Peur, peine, colère, joie (je suis en colère, je ressens, je vis tel....)

#### **B-« Je suis inquiet(e) car je ne connais pas tes amis... »**

3<sup>ème</sup> temps : Nommer votre besoin pour cette situation  
(respect, amour, liberté d'affirmation, d'être entendu, d'écoute etc.)

#### **C-« J'ai besoin d'être rassuré à propos d'eux »**

4<sup>ème</sup> temps : Apprenez à négocier pour une meilleure relation. Vos besoins peuvent être différents de ceux de votre jeune.

(J'ai le goût de ... Toi, tu as le goût de ..., comment faire pour être satisfait tous les deux?)

**D-« Je comprends que tu veuilles voir tes amis, moi je veux être rassuré comment ferons-nous pour nous entendre.**



## Communication en quatre temps (suite)

---

**EXEMPLE : Quand vous avez une demande à lui faire:**

1<sup>er</sup> temps : Rapporter ses paroles (faits,gestes) le plus précisément possible

**A- « Lorsque je vois de la nourriture sur ton bureau, tes vêtements en tas... (si vous parler de désordre, il/ elle se défendra. En étant précis sur vos observations, il/ elle n'aura pas le choix de vous donner raison)**

2<sup>ème</sup> temps : Nommer l'émotion que cette situation vous fait vivre  
Peur, peine, colère, joie (je suis en colère, je ressens, je vis tel....)

**B-« ça me dérange, j'ai peur que cela attire les fourmis »**

3<sup>ème</sup> temps : Nommer votre besoin pour cette situation  
(respect, amour, liberté, d'affirmation, d'être entendu, d'écoute etc.)

**C-« J'ai besoin d'un environnement propre»**

4<sup>ème</sup> temps : Apprenez à négocier pour une meilleure relation. Vos besoins peuvent être différent de ceux de votre jeune.  
(J'ai le goût de ... Toi, tu as le goût de ..., comment faire pour être satisfait tous les deux?)

**D-« Je comprends que tu aimes te laisser aller et moi je tiens à ne pas avoir des fourmis à la maison, comment on peut s'entendre sur cette situation? »**

- Faites des demandes claires; j'aimerais...
- Trouver une solution équitable pour les deux



## Le thermomètre

---

Certaines situations peuvent amener des émotions, du stress et des changements dans le comportement de nos jeunes.

Au départ, le stress peut aider les jeunes à se défendre ou à lutter pour mieux vivre ou survivre. Par contre, un stress trop élevé, qu'ils soient positif ou négatif peut amener un état de détresse physique ou psychologique.

Avec le thermomètre nous leur proposons d'évaluer leur niveau de stress régulièrement durant la journée, soit le matin avant d'aller à l'école, à l'heure du dîner, après un moment difficile...

0-2 niveau : tendu  
2-3 niveau : stressé



4-5 niveau : très tendu  
6-10 niveau : danger

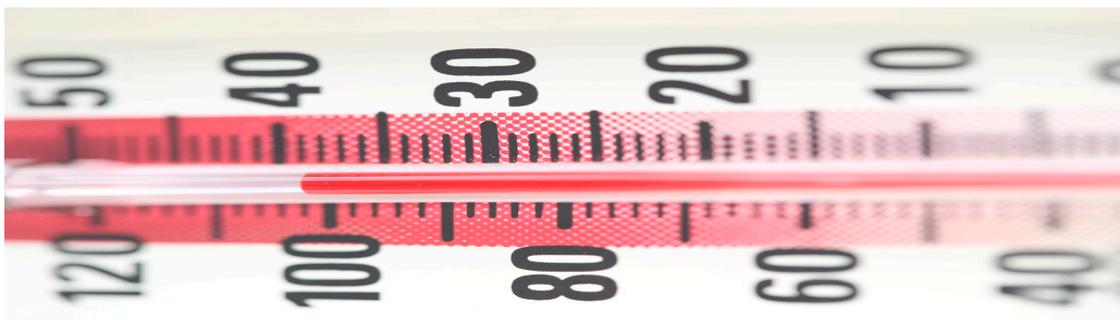
De 1 à 5 il y a possibilité de retour en arrière en prenant; une respiration, un temps d'arrêt pour se calmer et se détendre.

De 6-10 la personne peut rapidement monter en escalade et sauter une coche. À partir de 5 le retour est de moins en moins possible.

Voici quelques éléments de stress que peuvent vivre les adolescents au quotidien :

Prendre le bus  
Les déplacements dans l'école  
Perte d'un parent  
Le matériel à prévoir et transporter  
La protection de ses biens personnels  
Vivre dans la foule : file d'attente, exigüité  
Les règles et règlements; école, professeurs  
Le défi de faire et garder sa place son image  
La conciliation : travail scolaire, vie familiale, travail extérieur, amours.

Séparation des parents  
Nouveau conjoint(e)  
La socialisation  
Querelles entre parents  
Maladie; la leur, celle d'un parent  
Déménagement  
Perte d'emploi d'un parent



## La loupe : porter attention aux bons coups

---

### Le Positif:

Prenez le temps, avec votre jeune, de réviser ce qui a bien été cette semaine (à la maison, à l'école, etc.). Parfois ce qui a bien été, est le fait que votre jeune ne s'est pas mis dans le trouble et que vous n'avez pas reçu d'appels des professeurs se plaignant de ses comportements.

### À améliorer :

Choisir une difficulté à la fois sinon le jeune pourrait se décourager. Vous pouvez l'encourager en lui disant que vous avez confiance en lui, qu'il a déjà effectué un changement et qu'il est sur la bonne voie. Rappelez-vous qu'effectuer un changement demande de la patience, de la ténacité et du temps.

---

**Mini défi** (exemple d'exercice pour votre ado et vous-même) Cette semaine nous ferons attention de nous parler respectueusement...(à vous de déterminer votre défi)

<b>Le Positif</b> Est arrivé à l'heure à l'école; A fait la vaisselle; A prêté.... a son frère... 	<b>A améliorer</b> Avoir mon matériel scolaire; Éviter de monter le ton lorsque; je suis insatisfait... 
<b>Mini défi jeune</b> (Se le donne lui-même) Observer mes bons coups, mes qualités ... 	<b>Mini défi parent</b> Faire confiance à mon enfant; Accueillir mon enfant avec le sourire lorsqu'il arrive de l'école 

## Les 3 C (pour le jeune) : Clarifier, chercher, choisir

---

Tu vis une situation avec tes parents. Tu veux la clarifier et la solutionner.

**Clarifier :** Quel est le problème? Être précis. Quels sont les faits?

-Jeune : Je veux voir mes amis en fin de semaine!

-Tes parents ne veulent pas.

Pourquoi : Je vérifie avec mes parents pour connaître la raison du refus. Ils ont perdu confiance car la dernière fois que je suis revenu de chez mes amis je sentais le pot.

**Chercher :** des solutions pour cette situation

-Je présente un de mes amis et l'invite pour la soirée

-J'ai un cellulaire et je vous appelle 2 fois dans la soirée

-Un de mes parents vient me chercher et pourra constater si j'ai fumé.

**Choisir :** une des solutions et l'appliquer. Si elle ne fonctionne pas en essayer une autre.

## Les 3 C (pour le parent): Clarifier, chercher, choisir

---

Vous vivez une situation difficile avec votre jeune. Vous voulez la clarifier et la solutionner.

**Clarifier :** Quel est le problème? Être précis. Quels sont les faits?

-Parents : Nous voulons que notre jeune parle poliment!

-Le jeune : Il crie et nous traite de noms.

**Chercher :** des solutions pour cette situation

-Nous lui proposons de faire un temps d'arrêt et ensuite il pourra nous parler calmement.

-Nous quittons la pièce où il est. Alors il crie tout seul. Nous n'alimentons pas la chicane.

-Nous lui présentons notre plus beau sourire et lui demandons ce qui ne va pas. « Tu es en colère , raconte... ». S'il n'est pas prêt vous lui proposez un rendez-vous....

**Choisir :** une des solutions et l'appliquer. Si elle ne fonctionne pas en essayer une autre



## La solution marche ou ne marche pas!

---

- 1- Si ça marche, on conserve et continue
- 2- Si ça marche pas on s'arrête et on réfléchit pour ajuster ou modifier, ou changer le moyen
- 3- Si un moyen ne marche pas ce n'est pas un échec, mais cela nous donne une information.
- 4- Il n'y a pas de limite au nombre de moyens qu'on peut essayer.
- 5- Chercher de l'aide c'est toujours un excellent moyen. A deux on en sait forcément plus et on comprend forcément mieux.
- 6- Il n'y a pas de mauvais parents. Il y a des parents qui ont à ajuster leurs moyens pour que ça marche. Ne pas oublier que les enfants nous permettent d'apprendre sur nous-mêmes et d'évoluer.



# Les attitudes à développer pour une meilleure relation avec votre adolescent(e )

---

## 1- Pour un meilleur dialogue

a-Lorsqu'il vous parle, écoutez-le jusqu'au bout.

b-Ensuite demandez lui « Y a-t-il autre chose à ajouter? »

c-Essayer de résumer, en quelques mots, ce qu'il vous a dit afin qu'il se sente entendu.

d-Ensuite vous pourrez exprimer votre point de vue.

e-Pour créer un vrai dialogue demandez lui s'il a bien compris ce que vous venez de lui exprimer et qu'elle est son opinion.

Ainsi de suite...

## 2- Expérimentez la recherche de solution avec lui

Ne vous limitez pas à vos propres solutions lorsqu'il vous parle d'un problème explorez les siennes.

## 3- Communiquez avec respect

Assurez-vous que la **communication** entre vous reste **respectueuse**. **Le respect ne se commande pas, il s'apprend par l'exemple.**

## 4- Témoignez de l'intérêt pour ses amis

Les amis de votre jeune occupent une grande place dans sa vie. Faites attention de ne pas les juger, votre jeune pourrait se braquer et ne plus rien vous dire. Essayez de les connaître et de voir ce qui l'attire chez ses amis.

## 5- Créez un rapprochement

Vous pouvez vous rapprocher de votre jeune en parlant de vous, de votre propre adolescence, des bons et moins bons coups que vous avez faits et des difficultés que vous avez rencontrées à son âge.

## 6- Passez du temps de qualité avec votre jeune

Vous pouvez proposer des activités qui l'intéressent. Essayez de vous approcher de son univers et ce même dans des moments plus difficiles. Si vous ne partagez pas les mêmes intérêts essayez de vous intéresser à ce qu'il ressent lorsqu'il effectue ses activités. Qu'aime-t-il et pourquoi?



## Aidez-le à développer sa confiance en lui

---

### La force cachée derrière le comportement

Les adolescents qui utilisent des comportements violents veulent entre autres s'affirmer : « J'en ai assez de me faire écoeurer... », mais ils le font de façon inadéquate. S'affirmer est l'objectif, la violence est un moyen inadéquat! Cette semaine nous vous demandons d'observer votre jeune et d'identifier la force derrière ce qui vous dérange.

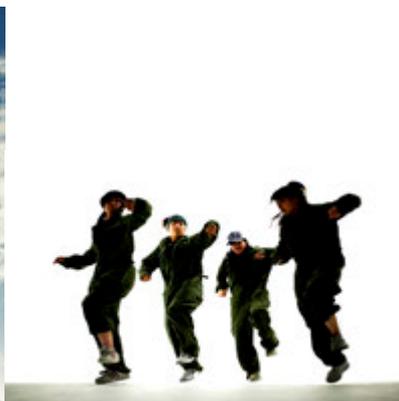
### En voici quelques unes :

- réplique sur tout
- est réservé
- pose toujours des questions
- ne fait rien comme les autres
- est énervant, tannant
- est menteur, raconte des histoires
- est indépendant
- est peureux
- est lent
- est entêté
- est bonasse
- exprime difficilement ses émotions
- est irréfléchi
- est influençable
- écrase les autres
- est hypocrite
- est renfermé
- est intelligent, aime la discussion et donné son point de vue
- est curieux d'apprendre
- est créateur
- est actif, enjoué
- est imaginatif
- est débrouillard
- est prudent
- est soigneux
- est tenace
- est généreux
- est discret
- est spontané
- est conciliant
- est meneur, leader
- est diplomate
- est gêné

### Exemples :

- Sébastien, tu agis souvent de façon spontané toutefois prend le temps de réfléchir car parfois tu te mets dans le trouble avec ton professeur.
- Kévin, tu aimes être un leader, sert toi de ton influence pour améliorer la situation.
- Jean je sais que tu es très imaginatif par contre j'ai besoin que tu me dises la vérité pour avoir avec toi une relation de confiance.

**Décidez de parler de ses forces plutôt que de ses difficultés l'encouragera à persévérer dans le comportement souhaité.**



## Les règles de base pour les parents

---

-Vous êtes un modèle, l'exemple à suivre, vos enfants vous observent.

-Reconnaissez vos propres talents et forces. Être parent n'est pas toujours facile! Un parent ayant une bonne confiance en lui peut aider son jeune à développer son potentiel.

-Utiliser vous-même le « temps d'arrêt », pour éviter l'escalade. Par exemple, si votre jeune ne veut pas quitter la pièce lorsque vous le lui demandez et bien retirez-vous. Vous pourriez lui dire : « Je vais faire un temps d'arrêt, aller me calmer et nous en reparlerons lorsque nous serons calme. »

-Respectez le « temps d'arrêt » de chacun, un de vos enfants pourrait prendre 10 minutes pour se calmer tandis que l'autre aura besoin de 2 heures.

-Ne prenez pas personnel ce qu'il vous dit, ne vous arrêtez pas sur sa façon de vous dire les choses, cherchez plutôt à « décoder » son émotion.

### **Jeune**

- « Ca me fait chier »
- « Vous voulez jamais ceci-cela »
- « Ça m'écoeure je ne peux jamais compter sur papa/maman »
- « T'es con/conne »

### **Parent**

- « Tu es en colère »
- « Tu es déçu »
- « Tu es frustré »
- « Ça te fait de la peine »

Ainsi il apprendra à nommer ce qu'il ressent. Nous devons leur enseigner comment. Lorsqu'il sera calmé vous pourrez parler des règles de respect et votre besoin de mieux communiquer.

## Renforcer tous les comportements positifs

---

- 1- Accorder des privilèges spéciaux pour renforcer les comportements positifs qu'il/elle a eu au courant de la journée/semaine/mois.
- 2- Réservez-vous des moments rien qu'à vous deux.
- 3- Encouragez le avec... 15 façons de dire « très bien.

- 👉 C'est beaucoup mieux
- 👉 Je savais que tu arriverais
- 👉 Lâche pas, tu t'améliores
- 👉 À te regarder faire, cela semble facile
- 👉 Sensationnel
- 👉 Parfait
- 👉 Superbe
- 👉 Je suis très fier de toi
- 👉 Tu as raison
- 👉 C'est brillant
- 👉 Tu es un ange
- 👉 Tu fais de ton mieux
- 👉 C'est toute une amélioration
- 👉 Ça c'est du travail bien fait
- 👉 Tu as vite trouvé la solution

Vous connaissez davantage votre jeune que nous, choisissez les moyens adaptés à sa personnalité.



## Ressources pour un soutien parental

---

### Lignes téléphoniques

**-La ligne parent (450) 288 5555 ou 1 800 361 5085**

Intervention téléphonique par des professionnels, soutien immédiat et à court terme;  
Désamorçage de crises familiales;  
Orientation, conseils, éducation et formation aux habiletés parentales; Possibilité de poursuivre la démarche dans les groupes d'entraide Parentraide.

**-Éducation coup de fil (514) 525 2573**

Ligne téléphonique d'aide aux familles (disponible pour tous les membres de la famille, parents comme enfants ou ados).

### Basses-Laurentides

**CSSS de St-Jérôme (CLSC) (450) 431-2221**

**CSSS Ste-Thérèse (CLSC) (450) 430-4553**

**CSSS St-Eustache (CLSC) (450) 491-1233**

**La parenthèse (450) 565 0958**

Maison d'hébergement pour ados, écoute téléphonique, groupe de parents (développement des habiletés parentales), programme stabilisation-désintoxiaction pour les jeunes qui surconsommant, service d'intervention en milieu familial.

**Maison Pause-Parents (450) 565 0958**

Soutien aux compétences parentales



## Ressources pour les ados

---

**Tel-Jeunes :** 800-263-2266, [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

**Jeunesse j'écoute :** 800-668-6868, [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

**La maison des jeunes de ton territoire**

**Centre jeunesse des Laurentides :** 800-361-8665

## Formation pour parents

---

### **Formation parent-guide, parent complice.**

Cette formation s'adresse à tous les parents (pères et mères) qui désirent vivre avec plus de joie leur rôle parental. Cette approche, qui a fait ses preuves, donne des moyens concrets et respectueux aux parents, des moyens qui leur permettent d'instaurer une relation de complicité harmonieuse et satisfaisante avec leurs jeunes enfants et adolescents. Elle est toute désignée pour le parent qui souhaite :

- Posséder des moyens d'intervention efficaces et respectueux
- Avoir la satisfaction de vivre une relation de complicité avec son enfant
- Susciter le respect chez son enfant
- Que son enfant soit plus autonome, plus responsable
- Qu'il lui parle davantage, qu'il se confie à lui
- Permettre à son enfant de se réaliser
- Développer l'estime personnelle de son enfant et sa confiance en lui
- Développer des pistes pour se faire écouter de son enfant
- Que son enfant apporte sa participation et s'implique

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site Internet [www.commeunique.com](http://www.commeunique.com), ou appeler au (450) 461 2401 le centre CommeUnique.

## Pour plus d'informations

---

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous joindre au (450) 569 9966 (de 8h à 00h.) et/ou à consulter notre site internet. [www.accroc.qc.ca](http://www.accroc.qc.ca)

De même, nous tenons une bibliothèque à votre disposition. Voici quelques références bibliographiques qui pourraient vous aider (suivit par le numéro de rangement) :

Baron, C. (2001). « Les troubles anxieux expliqués aux parents », Édition de l'hôpital de Sainte Justine. » (G C-084)

Beaulieu, D., Ph.D. (1999). « 100 trucs pour améliorer vos relations avec les enfants ». Éditions académie impact. (J L-117)

Beaulieu, D., Ph.D. « 100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados » . Éditions académie impact. (J L-115)

Boukris, S. (1999). « Souffrances d'adolescents ». Jacques Grancher Édition. (J L-110)

Delagrave, M. (1999). « Les ados, mode d'emploi ». Publications MNH. (J L-090)

Duclos, G., Laporte, D., & Ross, J. (Hôpital Ste Justine) (1995). « L'estime de soi de nos adolescents, guide pratique à l'intention des parents. » (J ER-100)

Dumas, J. (2000). « L'enfant violent, le connaître, l'aider, l'aimer ». Bayard. (J L-095)

Kirberger, K (1999). « Relations amoureuses chez les ados ». Sciences et culture. (J L-108)

Lavigueur, S., Ph.D. (2002). « Ces parents à bout de souffle, un guide de survie ». Les Éditions Québecor. (J L-091)

Ouvrage collectif (1995), « La violence chez les jeunes ». Sciences et culture. (J L-111)

Santé Canada. « Les filles agressives ». (article. J ER-094)

Santé Canada. « Parce que la vie continue...Aider les enfants et les adolescents à vivre la séparation et le divorce. Un guide à l'intention des parents ». Disponible également sur [www.promotionsantemenal.com](http://www.promotionsantemenal.com) (J L-114)

Tartar Goddet, É. (2002). « Savoir communiquer avec les adolescents : Des notions clés, des situations réelles, des solutions concrètes ». Les éditions Retz. (J L-109)

Tyrode, Y., & Bourcet, S. « Les adolescents violents. Clinique et prévention » Dunod Paris. (J L-089)

Williams, K. (1995). « Dépression et suicide chez les jeunes, guide pour les parents ». Sciences et culture. (J L-093)

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/violencefamiliale/htm/nfntsreparentado-ado2-f.html>

(Site internet de l'Agence de Santé Publique du Canada : Conseils pour « éduquer » un ado et lectures suggérées)

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/communication-parents-ado.html>

(Communication parent-adolescent, conseils pour adolescent et les parents)

<http://www.familles-gc.ch/etapes/etape07.php>

(Site internet suisse qui informe et conseille les parents sur les différentes étapes de la vie de leurs enfants, incluant l'adolescence)

<http://www.sexualityandu.ca/parents/index/f.aspx>

(Site internet assez complet sur la sexualité des ados, leurs changements, le rôle du parent,...)

**Nous avons également divers ouvrages sur la violence à l'école, la violence conjugale, la violence chez les hommes,... n'hésitez pas à venir consulter notre bibliothèque, elle est à votre disposition!**

---

# Bonne démarche

---



accroc