



## Dans ma région, quelles sont mes ressources comme parent ?

Chaque parent vivra à un certain moment des situations embêtantes avec son jeune. Chaque parent s'est déjà demandé : qu'est-ce que je devrais faire ? Qu'est-ce que je dois dire à mon jeune dans cette situation ? Ai-je agi correctement ?

Dans votre région, une variété de ressources est disponible pour le parent qui désire un coup de pouce face à un questionnement ou à une situation embêtante ou difficile.

### RESSOURCES PRÉSENTES DANS LE RÉSEAU COMMUNAUTAIRE

#### Pourquoi les contacter ?

- Pour rencontrer d'autres parents et discuter avec eux dans un contexte informel.
- Pour obtenir du soutien et de l'information sur un sujet qui me préoccupe.
- Pour être accompagné dans mes démarches, parfois difficiles.
- Pour consulter une ressource dans mon quartier.

### VOICI QUELQUES RESSOURCES FAMILIALES COMMUNAUTAIRES

- Les maisons de la famille
- Les maisons de quartier
- Les centres et les carrefours communautaires

En tout temps, le site Internet des services LigneParents [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com) peut m'aider dans mes questionnements (forums selon les groupes d'âge des enfants, témoignages, etc.). Il est aussi possible de téléphoner, 24 heures sur 24, au 1 800 361-5085.

#### Qu'est-ce qu'une situation embêtante ou difficile ?

Pour moi, c'est...

- avoir besoin d'un avis pour régler un conflit avec mon jeune ;
- être incertain de la bonne chose à faire pour sensibiliser mon jeune à une réalité (alcool, tabac, drogues, sexualité, etc.) ;
- me sentir dépassé par ce que vit mon jeune ;
- craindre que mon jeune soit sur une mauvaise pente ;
- bref, c'est toute situation pour laquelle, comme parent, j'aimerais parler, me sentir écouté ou conseillé par une personne extérieure à la situation.

## RESSOURCES PRÉSENTES DANS LE RÉSEAU SCOLAIRE

### Pourquoi les contacter ?

- Pour comprendre les attentes de l'école envers mon jeune et envers ses parents.
- Pour accompagner mon jeune sur le plan scolaire.
- Pour obtenir de l'aide pour une difficulté vécue entre mon jeune et ses parents.

**L'enseignant :** Personne à contacter pour les questions liées spécifiquement au cheminement scolaire du jeune (s'informer des améliorations de mon jeune depuis le début de l'année scolaire, s'intéresser aux façons de l'accompagner dans ses devoirs, etc.).

**L'intervenant psychosocial scolaire :** Personne à contacter pour discuter des difficultés vécues sur le plan

- scolaire (intégration, intimidation, décrochage, etc.);
- familial (relations parents-jeunes, habiletés parentales, violence familiale, familles recomposées, etc.);
- personnel (sentiments vécus par le jeune : isolement, rejet, anxiété, image négative de soi, etc.).

L'intervenant accueillera ma demande. Il l'évaluera afin de m'aider, de m'accompagner ou de m'orienter, au besoin.

**L'infirmière scolaire :** Personne à contacter pour discuter de la santé et du développement global de mon jeune (sommeil, hygiène, puberté, sexualité, contraception, etc.).

Le code de vie de l'école ou l'agenda de mon jeune mentionne les façons de contacter l'un ou l'autre de ces professionnels.

## RESSOURCES PRÉSENTES DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ

### Pourquoi les contacter ?

- Pour améliorer mes compétences parentales.
- Pour obtenir de l'aide sur le plan personnel ou familial (conflits, inquiétudes, etc.).
- Pour gérer une situation de crise familiale.

#### Pour une crise familiale

Je contacte l'un des CLSC de la région. J'appelle Info-Santé 811 pour connaître l'adresse de l'établissement près de chez moi. Lorsque je téléphone au CLSC, je demande à parler à « l'Accueil psychosocial ». Un intervenant évaluera ma demande afin de m'aider et de m'accompagner.

#### Pour m'inscrire aux programmes destinés aux parents, offerts dans ma région

Je souhaite m'inscrire à l'un des programmes offerts pour les parents dans ma région ? J'appelle au CSSS ou dans un organisme communautaire de type familial. Voici le type de programme qui pourrait être offert :

- Pour les parents d'adolescents de 12 à 18 ans qui désirent améliorer leur relation avec leurs ados et comprendre cette tranche de vie.
- Pour les parents d'enfants de 5 à 12 ans qui désirent être plus efficaces dans leur rôle d'éducateurs et de guides.
- Pour les parents d'enfants de 5 à 10 ans qui défient régulièrement l'autorité parentale.



Rédaction : Sarah Raymond, Agence de la Santé et des Services sociaux de Laval

Mise en page : Alphatek

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.