

PARENTS ET TUTEURS D'ADOS

Le printemps étant arrivé, il y aura de nombreuses fêtes, comme le bal des finissants et les fêtes de fin d'année. Avant que votre ado et ses amis partent pour la soirée, discutez avec eux de l'importance de prendre des décisions responsables qui favorisent leur sécurité.

DISCUTEZ AVEC VOTRE ADO DE SES PLANS; C'EST UNE DISCUSSION DIFFICILE MAIS IMPORTANTE.



POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE DISCUSSION AVEC VOTRE ADO

- Songez à imposer un couvre-feu.
- Interdisez les après-fêtes dans les chambres d'hôtel ou les maisons louées.
- Discutez de l'importance d'être joignable, c.-à-d. de garder son cellulaire allumé et chargé.
- Proposez à votre ado d'avoir un partenaire de fête, un ami qui sera là toute la soirée. Ils pourront veiller l'un sur l'autre, intervenir si quelque chose ne va pas et s'assurer de rentrer tous les deux en sécurité.
- Prévoyez des options de transport et dites-lui que vous l'aidez à rentrer à la maison en sécurité, et ce sans porter de jugement. Insistez sur le fait qu'il ne faut jamais monter dans une voiture si le conducteur a consommé des substances.
- Rappelez à votre ado de ne jamais laisser son verre sans surveillance, car on pourrait y glisser quelque chose.
- Discutez du consentement et de l'importance de connaître et de respecter ses limites ainsi que celles des autres.

ÊTES-VOUS UN ADULTE QUI ORGANISE LA FÊTE? VOICI QUELQUES FAITS IMPORTANTS.

- Ce n'est pas à la police de surveiller pour les parents.
- On pourrait porter des accusations contre les adultes ou parents qui fournissent de l'alcool ou de la drogue à des personnes mineures.

Engagez-vous; faites la promesse du parent en vue de la fête...

Je promets que tu as l'option inconditionnelle de m'appeler n'importe quand pour obtenir de l'aide ou des conseils. Je promets d'aller te chercher à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit et de ne pas te faire honte ou t'embarrasser devant les autres. Je veux toujours profiter des occasions de contribuer à ta prise de bonnes décisions.

Vous pourriez penser que votre ado fait la sourde oreille, mais en fait, il vous écoute plus que vous ne le croyez. En fait, il a été établi que les parents ont une influence importante sur la consommation d'alcool et de substances des adolescents.

Obtenez des statistiques et des faits pour alimenter la discussion en consultant la trousse d'action pour les parents de MADD (en anglais) à <http://madd.ca/media/docs/parent-action-pack.pdf>.

Renseignements :

Safe Partying Tips du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

<https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips-1/>

Prevnet.ca - Violence dans les fréquentations chez les jeunes

<https://youthdatingviolence.prevnet.ca/fr/>

Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex - La violence amoureuse chez les jeunes

<https://www.wechu.org/school-health/violence-and-bullying/youth-relationship-violence>

Merci d'avance.



wechu.org

PROTÈGE-TOI contre la violence à caractère sexuel

VRAI OU FAUX?

1. La violence sexuelle, c'est l'utilisation de la force ou de la pression pour amener quelqu'un à se livrer à des actes sexuels contre son gré.	V	F
2. Une fille sur quatre et un garçon sur huit a été victime d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans.	V	F
3. Le taux de violence physique et sexuelle est plus élevé chez les élèves de sexe masculin que chez les élèves de sexe féminin.	V	F
4. Tu peux TOUJOURS dire « non » à un baiser, à un attouchement ou à quoi que ce soit d'autre même si tu as déjà dit « oui ».	V	F
5. Si la personne ne dit pas « oui », tout contact sexuel est inacceptable.	V	F
6. Une fois que le consentement a été donné, il ne peut être retiré.	V	F



CONSEILS pour éviter la violence à caractère sexuel

Ayez du respect les uns envers les autres.

Mets des limites. Fixe tes limites et respecte celles des autres.

Ne succombe PAS à la pression d'aller plus loin si ça te rend mal à l'aise.

N'utilise pas la force, les menaces ou la violence dans tes relations.

Obtiens le consentement. Seul un « oui » exprimé par une personne sobre est valable.

Si tu ne te sens pas à l'aise, quitte les lieux au plus vite.

Affirme-toi, fie-toi à ton instinct et obtiens de l'aide si une situation te rend mal à l'aise.

Si quelqu'un pourrait être à risque d'agression sexuelle... intervien.

Travaillons ensemble et **METTONS FIN** à la violence à caractère sexuel

SERVICES DESTINÉS AUX JEUNES

En cas d'urgence : 911

Centre de traitement des victimes d'agression sexuelle et de violence conjugale et programme Enfants en sécurité

24 h sur 24 Service des urgences de l'Hôpital régional de Windsor, Complexe métropolitain 519 255-2234

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

Jour 519 253-3100

24 h sur 24 519 253-9667

Centre de santé communautaire de Windsor Essex – Santé des adolescents

Jeunes de 12 à 24 ans

519 253-8481

Chaque choix que nous faisons et chaque acte que nous posons a le pouvoir de changer les choses!

Réponses aux questions Vrai ou Faux : 1. Vrai; 2. Vrai; 3. Faux; 4. Vrai; 5. Vrai; 6. Faux



POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES

Tu peux avoir une soirée agréable sans consommer d'alcool ou d'autres substances. Voici des renseignements pour te guider et t'aider à faire de bons choix. N'oublie pas qu'il est illégal pour les moins de 19 ans de consommer et d'avoir en leur possession de l'alcool ou du cannabis. Le plus sécuritaire, c'est de ne pas consommer de l'alcool ou d'autres substances.

Avant tout, reste en sécurité et garde de cette soirée un beau souvenir.

Jeunesse, J'écoute
jeunessejeucoute.ca

Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Repensez ce que vous buvez
www.rethinkyourdrinking.ca

Suis les règles établies par l'école ou le comité du bal.

Amuse-toi et passe une soirée mémorable, mais réfléchis aux conséquences de tes actions!

Établis un plan, fixe des limites et respecte-les. Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs. Si on te pousse à consommer, propose plutôt une autre activité ou explique que tu ne veux pas t'attirer d'ennuis.

Trouve-toi un partenaire de fête, quelqu'un qui sera là toute la soirée. Veillez l'un sur l'autre et intervenez si quelque chose ne va pas pour que vous puissiez tous les deux rentrer chez vous en sécurité.

Fais la fête sans alcool : opte pour des cocktails sans alcool ou du champagne non alcoolisé, et même de l'eau. Si tu bois, **compte tes verres, bois lentement** et alterne entre boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées.

Évite de consommer plus d'une substance. Combiner l'alcool et le cannabis, le vapotage ou d'autres substances peut affaiblir davantage tes facultés, nuire à la capacité à prendre des décisions et augmenter le risque de méfaits.

Si tu prends des médicaments, ne consomme pas d'autres substances.

N'oublie pas que légal ne signifie pas sans danger. Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.

C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes. On ne peut pas savoir ce que contient une substance en la regardant. N'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

Sauve une vie en ayant de la naloxone à portée de main. Si tu organises une fête, assure-toi d'avoir une trousse de naloxone sur place. Renseigne-toi à wecoss.ca.

Tiens compte de la façon dont tu te sens (poids, état d'esprit, santé, fatigue et estomac vide). Divers facteurs peuvent modifier l'effet que les substances auront sur toi. Chaque personne réagit différemment aux substances.

Crée un plan pour rentrer chez toi en sécurité. Ne conduis pas après avoir consommé et ne monte pas dans un véhicule si le conducteur a consommé. Au besoin, appelle pour qu'on vienne te chercher.

La consommation d'alcool et d'autres substances a un impact sur tes décisions et peut t'amener à agir autrement que tu le ferais si tu étais sobre. Si tu as bu ou consommé d'autres substances, évite les situations de nature sexuelle.

POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES



Tu peux avoir une soirée agréable sans consommer d'alcool ou de substances. Voici des renseignements pour te guider et t'aider à faire de bons choix. N'oublie pas qu'il est illégal pour les moins de 19 ans de consommer et d'avoir en leur possession de l'alcool ou du cannabis. Le plus sécuritaire, c'est de ne pas consommer de l'alcool ou d'autres substances.

Suis les règles établies par l'école ou le comité du bal. Tu planifies la soirée et tu y rêves depuis des mois. Ne prends pas de décisions que tu regretteras et qui mettront fin à ta soirée même avant qu'elle ne commence. Amuse-toi et passe une soirée mémorable, mais réfléchis aux conséquences de tes actions!

Établis un plan et fixe tes limites à l'avance. Établis un plan avec tes amis sur lequel tous s'entendent et essayez de rester ensemble pendant la soirée pour veiller les uns sur les autres.

Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs. Si tu consommes des substances ou de l'alcool, établis la quantité limite à ne pas dépasser et respecte-la. Si on te pousse à consommer, propose plutôt une autre activité ou explique que tu ne veux pas t'attirer d'ennuis.

Compte tes verres et modère ta consommation. Fais la fête sans alcool : opte pour des cocktails sans alcool ou du champagne non alcoolisé, et même de l'eau. Si tu bois, compte tes verres, bois lentement et alterne entre boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées.

Mange un peu. La nourriture ralentit l'absorption de l'alcool et des substances. Grignote pour réduire le risque d'être trop ivre.

Ne consomme pas plusieurs substances en même temps. Combiner l'alcool et le cannabis, le vapotage ou d'autres substances peut affaiblir davantage les facultés, nuire à la capacité à prendre des décisions et augmenter le risque de méfaits.

Cannabis La combinaison de cannabis et d'alcool ou d'autres substances altère davantage ton jugement et augmente le risque d'effets secondaires physiques et psychologiques négatifs.

Vapotage Si tu bois, tu es plus susceptible d'adopter des comportements risqués comme le vapotage. N'oublie pas que la cigarette électronique contient souvent de la nicotine, une substance entraînant la dépendance.

Autres substances Si tu prends des médicaments, ne consomme pas d'autres substances.

N'oublie pas que légal ne signifie pas sans danger. Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.

C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes. On ne peut pas savoir ce que contient une substance en la regardant. N'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

Tiens compte de la façon dont tu te sens. Des facteurs, comme ton poids, ton état d'esprit, ta santé, la fatigue et la quantité de nourriture dans ton estomac, déterminent l'effet qu'auront les substances sur toi. Chaque personne réagit différemment aux substances.

Crée un plan pour rentrer chez toi en sécurité. Ne conduis jamais après avoir consommé des substances et ne monte jamais dans un véhicule si le conducteur en a consommé. Compte sur un conducteur désigné ou appelle un parent, une personne de confiance, un taxi ou un service de covoiturage.

La consommation d'alcool et d'autres substances a un impact sur tes décisions et peut t'amener à agir autrement que tu le ferais si tu étais sobre. Si tu as bu ou consommé d'autres substances, évite les situations de nature sexuelle. Ne t'en prends pas à tes amis s'ils veulent s'assurer que tu vas bien et que tu peux rentrer chez toi en sécurité.

Avant tout, reste en sécurité et garde de cette soirée un beau souvenir.

Jeunesse J'écoute jeunessejecoute.ca | Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Repensez ce que vous buvez www.rethinkyourdrinking.ca

*Adaptation de Safe Partying Tips avec la permission du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
<https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips-1/>



wechu.org