

Rapport annuel 2013-2014

Parce que la prévention passe par la passion... et que la passion est un facteur de protection!

Rapport annuel 2013-2014

Parce que la prévention passe par la passion... et que la passion est un facteur de protection!

Quelle merveilleuse année pour Satellite que l'année 2013-2014! Les succès abondent, les portes s'ouvrent, Satellite est partout. Vous direz « non, Satellite ne peut être partout, ils ne sont que deux personnes à y travailler », détrompez-vous! Comme dit l'expression populaire « l'habit ne fait pas le moine », dans ce cas-ci, le nombre ne fait pas le compte.

Vous découvrirez dans les prochaines pages les nombreuses implications de l'organisme, autant sur les tables de concertations, dans les journaux locaux, sur le web que dans les écoles et les familles.

Chez Satellite, la créativité, l'innovation et l'audace sont de mise. Les esprits s'échauffent et il n'y a pas de limite à rêver. Le cahier des bonnes idées en fait preuve.

Cette année, nous nous sommes dotés de la devise suivante : « Parce que la prévention passe par la passion... et que la passion est un facteur de protection. » Cette phrase guide nos actions et nos interventions auprès des jeunes et des familles. Nous avons décidé d'opter pour une vision positive de la vie, un regard optimiste sur l'avenir et sur le pouvoir que nous avons sur lui. Certains diront que nous sommes opportunistes, d'autres verront en nous des exemples de détermination. C'est dans le respect de tous que nous avançons vers un objectif commun avec les autres organismes et institutions du territoire : le mieux-être de notre communauté.

Nous vous invitons à découvrir au fil des pages de notre rapport d'activités l'étendue du travail effectué au cours de l'année et à embarquer dans la vague Satellite!



515, avenue Robert, Saint-Hyacinthe Québec J2S 4L7 (450) 888-2572 Preventiondes dependances, org

L'impact

« L'atelier que j'ai préféré c'est le premier, la prise de décision. Je trouve que ça me serait plus utile et les jeux de sketch étaient supers.»

Prudence

« Le troisième atelier m'a grandement aidé à gérer mes émotions, parce que moi, ça prend quasiment rien pour me fâcher et vos trucs m'ont aidé. »

Thomas

« Tu m'as aidé pour passer du primaire au secondaire maintenant : c'est moins stressant! »

Noah

Mot de la présidente

Chers membres,

Nous terminons une année bien remplie qui aurait pu avoir comme thème : Évolution! En effet, en 2013-2014, Satellite n'a pas cessé sa fulgurante progression des dernières années. Embauche de Gabrielle Lemonde, une animatrice très professionnelle, actualisation du cahier de l'élève pour l'atelier Prévenir pour mieux grandir, promotion de l'organisme auprès des différents professionnels de la commission scolaire, collaboration avec de nouveaux bailleurs de fonds, mise en ligne de notre site internet, création de notre page Facebook, etc., bref, un menu digne des restaurants prestigieux!

Une des soirées marquantes de l'année fut celle du 20 novembre, lors de laquelle avait lieu notre toute première levée de fonds : Déguste ton don. Nous tenons à souligner l'inestimable implication de Claire et Gabrielle qui ont travaillé très fort de jour et de nuit pour que l'événement soit un succès. Aussi, il faut dire un grand merci aux membres du C.A. qui ont accepté d'embarquer dans cette belle aventure et qui se sont montrés très ouverts. De plus, nous remercions tous les collaborateurs et commanditaires de l'événement. Merci à tous!

Si on recule encore plus dans te temps, le 15 avril 2013 s'est aussi avéré une journée enlevante pour Satellite, alors que s'est déroulée la 4^e édition de l'événement exPRESSION. Plus de 1 000 élèves de la MRC ont participé à ce projet d'envergure organisé par le comité local de prévention de la toxicomanie. Bravo à toute l'équipe pour ce beau succès!

Notre coordonnatrice Claire Sarrasin a accepté de relever de nouveaux défis professionnels. Les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour la remercier pour son appréciable contribution au rayonnement et à l'atteinte des objectifs de l'organisme. Nous débuterons donc la nouvelle année avec une autre personne à la coordination de l'organisme. Des démarches sont en cours à cet effet.

En terminant, je souhaite remercier les précieux membres du conseil d'administration qui ont su être très disponibles en cette année qui nous a tous demandé plus d'énergie qu'habituellement. Je dois aussi un MERCI particulier à Gabrielle, pour sa grande disponibilité et son dévouement pour l'organisme.

Andréanne Danis

Présidente du conseil d'administration

Coordonnatrice



Claire Sarrasin

Cette année, Claire s'est entre autres surpassée en ce qui concerne le rayonnement de l'organisme dans la communauté. Elle a été de toutes les réunions, tables de concertation et implications communautaires lui permettant ainsi de mettre en place des conditions gagnantes pour la réalisation de la mission de la prévention des dépendances chez les jeunes.

Avec son grand sens de l'organisation et son audace, Claire a pu joindre sa passion culinaire à celle du mieux-être de la communauté en

préparant la toute première levée de fonds de Satellite qui s'est intitulée Déguste ton don. Vous pourrez d'ailleurs en savoir davantage dans quelques pages sur ce coup de maître qui a fait de Satellite un organisme beaucoup plus reconnu par les gens de Saint-Hyacinthe et des environs.

Intervenantes et agentes de prévention

Claudia Fontaine

Claudia a terminé l'année scolaire 2012-2013 avec nous. Elle a donc complété les animations « Prévenir pour mieux grandir » dans une dizaine d'écoles et elle a quitté en juin pour retourner aux études.



Gabrielle Lemonde

Gabrielle a été embauchée chez Satellite comme intervenante et agente de prévention dans le but principal d'animer les ateliers « Prévenir pour mieux grandir – Soutenir pour mieux prévenir ». Bien plus qu'une animatrice, Gabrielle a révisé le programme, adapté le contenu, modifié les outils, contacté les différentes écoles et transmis à quelques 200 jeunes des habiletés pour prendre des décisions réfléchies, résister à la pression des pairs, gérer ses émotions et passer du primaire au secondaire.

Gabrielle a écrit environ une capsule Parents par mois, diffusée dans le journal Le Clairon de Saint-Hyacinthe. Quelques exemples figurent en annexe. Elle a également mis sur pied la page Facebook de l'organisme ainsi que le site web www.preventiondesdependances.org. Elle a collaboré grandement à l'organisation de la levée de fonds et s'est impliquée de façon active à faire briller l'organisme dans la communauté.

Nul doute que Claire et Gabrielle ont su harmoniser leurs compétences et énergies pour former une équipe dynamique, créative et inspirante, à l'image de l'organisme.

Conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de six membres qui se sont impliqués toute l'année pour faire rayonner Satellite. Le conseil est donc composé de :

- Andréanne Danis, présidente
- Marie-Claude Bernier, vice-présidente
- Julie Vermette, secrétaire
- Denise Pion, trésorière
- Marie-Christine F. Vallières, administratrice
- Dominique Gauvreau, administrateur

Mission et territoire

Satellite est un organisme à but non lucratif qui œuvre par divers moyens à prévenir les dépendances et à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes dans leurs milieux scolaire, familial et communautaire. Il outille également les gens de l'entourage de ces jeunes afin qu'ils puissent bien les accompagner.

L'organisme déploie sa mission sur l'ensemble du territoire maskoutain, ce qui couvre une partie du territoire du CSSS Richelieu-Yamaska et la majeure partie du territoire de la Commission scolaire de St-Hyacinthe, à l'exception de quelques écoles primaires et une école secondaire qui se retrouvent sur le territoire de la MRC d'Acton. Au total, Satellite est en mesure de desservir les 23 écoles primaires et 7 écoles secondaires privées et publiques se trouvant sur son territoire.

Objectifs de l'organisme

- Contribuer au développement d'habiletés personnelles et sociales chez les jeunes qui leur permettront d'adopter de saines habitudes de vie;
- Informer et sensibiliser les jeunes, leur entourage et la population sur les dépendances avec une approche de type promotion de la santé et réduction des méfaits;
- Outiller les parents et l'entourage des jeunes afin qu'ils deviennent à leur tour des agents de prévention;
- Faciliter la communication entre les parents et les enfants sur les sujets en lien avec la consommation;
- S'impliquer dans la communauté à travers des activités de vie associative, des projets de concertation et du soutien entre les organismes;
- Rendre accessible l'information sur la toxicomanie, les nouvelles recherches, la consommation responsable, les ressources d'aide et plus, afin d'être un organisme pivot en mesure de référer les gens au bon endroit en fonction de leur besoin.

Programme d'activités

Prévenir pour mieux grandir - Soutenir pour mieux prévenir

Objectif général:

Favoriser chez les jeunes de 11-12 ans l'adoption d'habitudes de vie saines et sécuritaires.

Objectifs spécifiques :

- Apprendre aux élèves le processus pour faire des choix éclairés en fonction de leur personnalité, de leurs goûts et intérêts, des avantages et des inconvénients ainsi que des conséquences positives et négatives pouvant en découler.
- Outiller les jeunes pour résister à la pression.
- Identifier différents moyens de gérer ses émotions.
- Préparer les jeunes à leur entrée au secondaire.
- Créer un rite de passage du primaire au secondaire avec les parents et les élèves.

Stratégie de prévention :

Le programme *Prévenir pour mieux grandir* priorise une approche globale en prévention, en tenant compte du vécu et de la réalité des jeunes. Les stratégies utilisées sont l'influence (donner une information juste), le développement des compétences personnelles et sociales (par le biais de mises en situation et de jeux de rôles) et l'inclusion de l'entourage de l'enfant pour renforcer son réseau de soutien en vue de la période de changement qui s'en vient.

Clientèle ciblée :

Les élèves de 6^e année des écoles primaires situées sur le territoire du CSSS Richelieu-Yamaska se trouvant dans la MRC des Maskoutains.

<u>Thèmes des activités pour le volet 6^e année</u> :

- 1. La prise de décision
- 2. L'influence et la résistance aux pressions
- 3. La gestion des émotions
- 4. Le passage du primaire au secondaire
- 5. Soutenir pour mieux prévenir (atelier parents-enfants)

Approche:

Développer des compétences à l'aide d'ateliers interactifs utilisant des mises en situation, des discussions, des jeux de rôles, des techniques d'impact, etc.

Depuis août 2013, « Prévenir pour mieux grandir – Soutenir pour mieux prévenir » a été financé par la Conférence Régional des Élus de la Montérégie-Est (CRÉ-ME). La CRÉ-ME considère donc Prévenir pour mieux grandir – Soutenir pour mieux prévenir comme un programme favorisant la persévérance scolaire. L'engagement de ce nouveau bailleur de fonds permet à Satellite d'apporter des ajustements majeurs dans sa stratégie de promotion du programme. En effet, grâce à cet argent, une intervenante a été engagée à 32 heures par semaine pour travailler sur le programme et le bonifier. Ceci nous amène à réviser le cahier de l'élève, autant son contenu que son aspect visuel.

Du côté du contenu, les activités ont été modifiées afin de les rendre plus utiles pendant les animations de même que pour inciter les enseignants à les utiliser comme activité de réinvestissement. De ce fait, les activités suggérées dans le cahier de l'élève sont directement en lien avec les objectifs des animations, tout en gardant un côté ludique et amusant.

L'aspect visuel a été complètement renouvelé. C'est un grand progrès pour le programme qui ne semblait pas attrayant à première vue. Satellite a donc demandé les services de l'illustratrice Lucie Perron pour revoir l'image de « Prévenir pour mieux grandir ». Ensemble, nous avons convenu de créer une nouvelle bande de jeunes auxquels les élèves pourront s'identifier et nous avons pris en considération la réalité diversifiée de notre région.



Durant l'année 2012-2013 et au début de l'année 2013-2014 (d'avril à juin 2013), nous avons rencontré dix écoles avec Prévenir pour mieux grandir. Avec la CRÉ-ME, nous avons convenu de nous concentrer sur les écoles avec un taux de défavorisation de 7 et plus pour y dispenser nos activités de prévention. Donc, pour l'année scolaire 2013-2014, sept écoles ont été visitées, soit les écoles Lafontaine, Maurice-Jodoin, Larocque, Roméo-Forbes, De la Rocade, Saint-Sacrement ainsi que La Petite Académie qui avait demandé notre visite. Grâce à ces activités, nous avons ainsi pu rejoindre un total de 197 élèves.

Afin de renforcer l'efficacité du programme, la CRÉ-ME permet à Satellite d'offrir un 5^e atelier dans le cadre du programme Prévenir pour mieux grandir, soit Soutenir pour mieux prévenir. Cet atelier a pour but de faire vivre aux jeunes un rite de passage du primaire au secondaire en compagnie de leurs parents. C'est donc lors d'un souper à l'école, offert par Satellite, que les parents et les élèves sont réunis. Lors de cette soirée, les élèves peuvent montrer à leurs parents ce qu'ils ont appris au cours des ateliers précédents par l'entremise de sketchs. Les parents, quant à eux, peuvent parler du passage du primaire au secondaire lors d'une discussion de groupe animée par une intervenante de Satellite. Ce nouvel atelier a donc été créé pour renforcer l'efficacité du programme en répondant aux critères des meilleures pratiques qui suggèrent d'inclure l'entourage des jeunes dans la prévention¹. Ce sera également l'occasion pour les

ຊ

¹ Roberge, Marie-Claude et Choinière, Charles. Institut National de Santé Publique du Québec, 2009. Analyse des interventions en promotion de la santé et prévention. Gouvernement du Québec, p. 23.

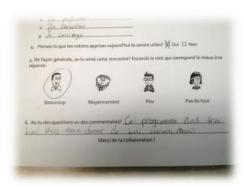
Grands Frères Grandes Sœurs de Saint-Hyacinthe d'entrer en contact avec les jeunes et leurs parents pour faire une passerelle avec leur projet sur la transition primaire / secondaire se déroulant durant l'été.

Afin promouvoir nos nouveaux outils et l'ajout d'un 5^e atelier au programme, la coordonnatrice a travaillé d'arrache-pied pour présenter le projet au plus grand nombre de personnes possible. Ceci l'a amenée à rencontrer les membres de la table de concertation À toute jeunesse, le comité Assiduité scolaire et le comité MELS-MSSS. Elle a également été invitée par la Commission scolaire de Saint-Hyacinthe à venir présenter le projet au comité de direction travaillant sur le passage du primaire au secondaire. Puis, elle a rencontré tous les psychoéducateurs, les agents de la vie spirituelle et de l'engagement communautaire (AVSEC) et les travailleurs sociaux œuvrant pour la commission scolaire. Ces rencontres, qui étaient prévues pour l'automne, se sont amorcées à la fin janvier, de sorte que le contact avec les écoles s'est fait plus tardivement. Certaines écoles avaient déjà réalisé des actions en prévention ce qui aurait rendu le programme Prévenir pour mieux grandir redondant pour les élèves. Ceci peut expliquer le fait qu'en 2013-2014 moins d'écoles ont répondu à l'appel de Prévenir pour mieux grandir, même si les réactions lors des rencontres de présentation du programme ont été extrêmement positives. Nous envisageons donc une année scolaire 2014-2015 avec un plus grand nombre de demandes.

Dans le même ordre d'idée, Satellite a été invité à venir présenter le programme lors de la journée « Pensons Persévérance » organisée par la CRÉ-ME.

Le Forum Jeunesse Montérégie-Est (FJME) s'est également joint à la CRÉ-ME pour soutenir financièrement le programme. Au niveau fédéral, Prévenir pour mieux grandir — Soutenir pour mieux prévenir a également été choisi comme programme à financer. Toutefois, Satellite doit attendre la confirmation du financement de ce programme qui est conditionnel à une entente officielle entre Santé Canada et l'Agence de Santé et des Services sociaux du Québec.

Finalement, pour rencontrer les normes de la CRÉ-ME, le programme Prévenir pour mieux grandir — Soutenir pour mieux prévenir sera évalué. Lors de notre réflexion sur la forme que prendrait cette évaluation, nous avons opté pour une auto-évaluation des compétences personnelles et sociales des élèves. Ainsi, les indicateurs suivants seront évalués avant et après les ateliers : l'isolement, l'anxiété, l'estime de soi et le sentiment de compétence. Les résultats seront



disponibles dans le prochain rapport annuel puisque les évaluations se termineront après le 31 mars 2014.

Fêtez sans perdre la tête

Cette année, Satellite s'est procuré le programme Fêtez sans perdre la tête visant la prévention de la conduite avec les facultés affaiblies en 5^e secondaire. Déjà offert dans d'autres régions de la Montérégie, entre autres, dans le secteur des Patriotes, de la Vallée-du-Richelieu ainsi que dans les environs de Valleyfield par nos collègues de l'OPDM, ce programme a fait ses preuves. Satellite s'est enthousiasmé de pouvoir embarquer dans ce mouvement dynamique grâce au financement de la table de concertation À toute jeunesse et de la SAAQ.

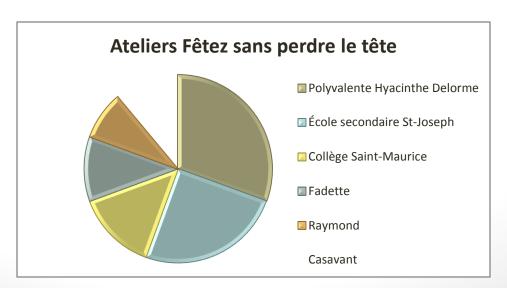
Ce programme s'inscrira dans une continuité avec la simulation d'accident qui a lieu chaque année à Saint-Hyacinthe. En rencontrant les élèves de 5^e secondaire des écoles de la région, nous renforcerons le message de la prudence et de la sobriété au volant. Nous irons donc dans le même sens que la simulation d'accident qui sera l'activité qui complètera cette tournée de prévention bal/après-bal.

Pour ce faire, le programme veut que l'organisme se joigne à Justice Alternative et à la Sûreté du Québec pour coanimer et faire rencontrer aux jeunes des gens de différents organismes afin d'accroître la crédibilité du message.

En septembre dernier, les ateliers ont été planifiés avec les éducateurs en prévention de la toxicomanie. Toutes les écoles avaient alors accepté. Cependant, au mois de mars, l'école secondaire Casavant a dû se retirer du projet, en raison de la complexité pour réunir les élèves. Munis de bracelets lumineux, de lanières, de cartes d'urgence, de musique endiablée, de trottinettes, de lunettes Fatal Vision et de volonté, nous pourrons aller rencontrer près de 89% des élèves de 5^e secondaire du 1^{er} avril au 15 mai 2014.

Objectifs du programme :

- Sensibiliser les jeunes à ne pas conduire en état d'ébriété;
- Inciter les jeunes à trouver des alternatives pour rentrer chez soi de façon sécuritaire lorsqu'ils ont consommé;
- Sensibiliser les jeunes à la consommation responsable;
- Informer les jeunes des conséquences entourant la conduite en état d'ébriété.



Projet exPRESSION – Ça vaut de l'ART

Depuis plusieurs années, Satellite s'associe à différentes organisations du territoire pour former le comité local de prévention de la toxicomanie. Pour la quatrième édition, le comité se penchant principalement sur le projet exPRESSION est formé de Satellite, Espace-Carrière, les écoles secondaires Fadette, Casavant, Raymond, René Saint-Pierre, la Polyvalente Hyacinthe-Delorme, le Collège Saint-Maurice, le Collège Antoine-Girouard, l'École secondaire Saint-Joseph, le CSSS Richelieu-Yamaska, l'Auberge Le Baluchon, la Maison des Jeunes de Saint-Hyacinthe, l'organisme de Justice Alternative ainsi que la Sûreté du Québec (PIMS).

Cette 4^e édition de l'événement exPRESSION a eu lieu le 15 avril 2013. Plus de 1100 élèves ont participé aux projets, que ce soit au niveau des arts visuels, des arts de la scène ou des arts culinaires. Plus de 700 visiteurs se sont présentés, de sorte que la salle Desjardins du Centre des Arts Juliette-Lassonde était constamment bondée.

Ça vaut de l'ART était le thème choisi pour faire réfléchir les jeunes et susciter leur esprit. Tout au long de l'année, les élèves, les enseignants et les intervenants de toutes les écoles secondaires de la région de Saint-Hyacinthe ont préparé des œuvres en lien avec ce thème. Les questions suivantes ont été lancées aux élèves pour alimenter leur réflexion : À quoi tiens-tu? Qu'est-ce qui a de la valeur pour toi? Quelle est ta propre valeur? Qu'est-ce qui est important dans ta vie et qui fait du sens? Ces questions ont permis aux jeunes de faire une introspection et de se centrer sur l'essentiel.

À nouveau, l'objectif de l'événement exPRESSION est atteint. Le comité considère toujours qu'un bon moyen de lutter contre la toxicomanie, la criminalité et les conséquences qui y sont parfois liées, est de favoriser le développement des jeunes et d'impliquer leurs parents dans leurs initiatives.

Ce projet mobilisateur est le résultat concret de nombreux efforts de concertation de tous les membres du comité local de prévention de la toxicomanie, des écoles du territoire, des organismes jeunesse, des bailleurs de fonds et des commanditaires. La ténacité et l'implication des partenaires dans ce projet sont nécessaires à sa réussite. Nous tenons à souligner les efforts de tous pour faire de ce projet de concertation un événement d'envergure dans le domaine des arts à Saint-Hyacinthe.

À la suite de ce succès gigantesque, le comité local de prévention de la toxicomanie a décidé de se relancer dans l'aventure pour une cinquième édition. Les travaux se sont amorcés dès l'automne 2013.



exPRESSION met la barre haute

Claire Sarrasin, coordonnatrice de l'organisme Satellite en prévention des dépendances et responsable du projet exPRESSION, et Victor Varacalli, artiste-peintre à qui la création de l'affiche a été confiée cette année. Photo Robert Gosselin | Le Courrier ©



Amilie Chalifoux achalifoux@lecourrier.qc.ca

Maintenant à sa 4° édition, exPRESSION, projet de création artistique pour les jeunes de la région, a fait du chemin. Les jeunes sont au rendez-vous, tandis que le public est de plus en plus nombreux. Sous le thème *Ça vaut de l'Art* l'exposition-spectacle sera présentée le lundi 15 avril au Centre des arts Juliette-Lassonde, de 17 h à 21 h. Une centaine d'élèves des écoles publiques et privées de Saint-Hyacinthe participent.

Après le succès de l'an dernier, *exPRESSION* s'avère un défi de taille cette année pour Claire Sarrasin, coordonnatrice à l'organisme Satellite en prévention des dépendances et responsable du projet.

« L'an dernier, nous avions l'Espace Rona et l'on se marchait sur les pieds. Cette année on a décidé de prendre rien de moins que la salle Desjardins pour les spectacles et l'Espace Rona pour les expositions », mentionne Mme Sarrasin. C'est donc près de 600 personnes qui seront attendues pour assister à cette exposition-spectacle pendant laquelle seront présentées des expositions d'arts visuels dans l'Espace Rona, dès 17 h, dont une murale réalisée par les jeunes de l'école Raymond, sous la supervision de l'artiste-peintre Victor Varacalli, et diverses performances de danse, de slam, de musique, de chant, d'humour et de théâtre dans la salle Desjardins, dès 18 h 30. Un vox pop orchestré par les élèves du Collège Saint-Maurice se tiendra dans l'Espace Rona au cours de la soirée. Un cocktail dinatoire élaboré par les élèves de la Polyvalente Hyacinthe-Delorme et quelques élèves de l'école René-Saint-Pierre sera servi. Le chef professionnel Nicolas Simard établira la liste des bouchées et assurera la mise en place du goûter. Les personnes intéressées à assister à la soirée sont invitées à confirmer leur présence auprès de Mme Sarrasin par téléphone au 450 888-2572 ou par courriel à l'adresse satellite33@hotmail.com.

Activités ponctuelles

Satellite demeure ouvert aux demandes de différents organismes et écoles pour des ateliers ou des kiosques ponctuels lorsque l'horaire le permet. Nous sommes, entre autres, allés rencontrer les jeunes d'Espace-Carrière à plusieurs reprises pour des ateliers portant sur la consommation d'alcool, de drogues et de boissons énergisantes, en adoptant une approche de réduction des méfaits.



Satellite dans les médias

En 2013-2014, Satellite fait sa place autant dans les médias traditionnels que sur les médias sociaux et sur le web. D'ailleurs, Claire Sarrasin, coordonnatrice a livré une entrevue bien détaillée, d'une durée d'environ dix minutes à l'émission .ORG diffusée le 13 juin 2013 sur les ondes de TVR.9. Elle a donc eu l'occasion de présenter l'organisme et de décrire les ateliers offerts ainsi que les implications de Satellite dans la communauté.

Capsules Parents

La capsule Parents est un espace dans le journal Le Clairon de Saint-Hyacinthe réservé aux organismes jeunesse du territoire pour y diffuser des chroniques destinées aux parents. Satellite s'est porté volontaire pour rédiger plusieurs capsules, de sorte qu'environ une fois par mois, vous pouvez nous lire dans ce journal. Vous retrouverez en annexe les capsules publiées.

Facebook

À l'ère des réseaux sociaux, Satellite ne pouvait plus se permettre de passer à côté d'une vitrine si facile d'accès. Depuis l'automne 2013, vous pouvez suivre les activités de Satellite sur notre page Facebook intitulée Satellite Organisme en prévention des dépendances. Une centaine de personnes sont déjà membres de notre page. Certaines publications ont été vues par plus de 1 500 personnes, entre autres celles reliées à la levée de fonds Déguste ton don.

En plus de nos activités régulières, vous pouvez également y retrouver les dernières nouvelles au sujet des risques liés à la toxicomanie, des études, des bons coups et des chroniques portant sur le mieux-être.

Site web

Dorénavant sur le web, Satellite est fier de son tout nouveau site mis en ligne en février 2014. Avec un design innovant, ce site décrit les principales activités de Satellite, sa mission, son territoire, il vous permet également d'avoir accès aux capsules parents. Finalement, n'hésitez pas à consulter le site pour y lire diverses informations entourant la prévention des dépendances et y découvrir les activités et projets de l'équipe de Satellite.

www.preventiondesdependances.org

Déguste ton don

Pour la toute première fois de son existence, le 20 novembre 2013, Satellite a tenu une levée de fonds. Claire et Gabrielle ont imaginé une soirée magique où onze chefs cuisiniers nous ont servi un repas gastronomique neuf services. Nous tenons à remercier ces chefs pour leur grande générosité, soit : Éric Bellemare, Yan Garzon, lan Perreault, Mario Verreault, Richard Marquis, Marie-Ève Langlois, Hakim Chajar, Étienne Desmarais ainsi que le trio Roch Fortin, José Trottier, Jean-François Renaud et leurs étudiants. À ceux-ci s'ajoutent toutes les personnes ayant contribué de près ou de loin à faire de cette soirée un franc succès, entre autres, Nicolas Simard, ayant supervisé le déroulement en cuisine et Samuel Fontaine de Mouton Village qui a veillé à offrir un service exceptionnel aux convives.

La générosité des gens ne s'est pas arrêtée là, grâce à nos nombreux commanditaires, nous avons tenu un encan silencieux nous permettant d'amasser une somme considérable. Les lots comprenant des certificats-cadeaux dans des restaurants, des livres, des nuitées à l'hôtel et bien d'autres ont su plaire aux participants. Nous avons également pu remettre plusieurs prix de présence. Encore une fois, merci à ces commanditaires dont la liste figure dans notre menu, sur le site web de Satellite.

Lors de la soirée, nous avons eu l'honneur d'accueillir des artistes pour se produire et nous divertir. La présence chaleureuse de Gardy Fury, Valérie Lahaie et Paul Sarrasin en a fait rêver plusieurs...

Pour vous imprégner de l'ambiance de la soirée, voyez quelques photos de l'événement!







Déguste ton don

1º édition











Financement

À nouveau cette année, Satellite s'est appliqué à la recherche de financement. Les réponses ont été positives de la part de plusieurs bailleurs de fonds. Avec la CRÉ-ME, Satellite s'est également engagé à obtenir des fonds d'autres provenances. Ceci à mener l'équipe à organiser la toute première levée de fonds de l'organisme. Cette dernière nous a permis de terminer l'année avec un petit excédent financier. Le tableau suivant indique les sources de revenus pour l'année 2013-2014.

Financement de Satellite organisme en prévention des dépendances 2013-2014

Projet	Financement
Agence de Santé et des Services sociaux de la Montérégie – Programme de soutien aux organismes communautaires	43 192\$
CRÉ Montérégie-Est	25 000\$
Forum Jeunesse Montérégie-Est	6 000\$
Ventes (ateliers et services)	3 182,85\$
Don	500\$
Table À toute jeunesse	14 101\$
Levée de fonds <i>Déguste ton don</i>	10 642\$
Revenu d'intérêts	12,63\$
Revenu total	102 630,48\$
Dépenses	98 906,21\$
Bénéfice net	3 724,27\$

De plus, pour le projet exPRESSION du comité local de prévention de la toxicomanie, la table de concertation À toute jeunesse a accordé un montant de 8 400\$.

Finalement, les prévisions budgétaires n'ont pas été dépassées. Ceci s'explique du fait qu'un seul poste d'animateur a été nécessaire. Les charges salariales ont donc été moins élevées que dans les prévisions. Les sources de revenus ont également différé des prévisions, en ce sens que plus de subventions nous ont été accordées, mais moins de dons nous sont parvenus.

Satellite est membre, partenaire et impliqué!

- Membre du Regroupement des organismes communautaires autonomes jeunesse du Québec (R.O.C.A.J.Q.)
- Membre de la Table régionale des organismes communautaires en Montérégie (T.R.O.C.M.)
- Membre de la Corporation de développement communautaire (C.D.C. des Maskoutains)
- Membre de la *Tαble intersectorielle* À toute jeunesse
- Membre de la Table de concertation jeunesse en Montérégie (T.C.J.M.)
- Membre des Organismes en prévention des dépendances en Montérégie (O.P.D.M.)
- Membre de la Chambre de commerce des Maskoutains
- Participant au comité sur l'assiduité scolaire, à la Commission scolaire de Saint-Hyacinthe avec différents partenaires
- Membre du comité local de prévention de la toxicomanie Coordonnateur et fiduciaire du projet exPRESSION
- Représentant des organismes communautaires au comité MELS MSSS
- Participant au Colloque du CLIPP
- Présentateur du programme *Prévenir pour mieux grandir Soutenir pour mieux prévenir* lors de la journée Pensons Persévérance
- Collaborateur actif auprès de la Commission scolaire de St-Hyacinthe, services éducatifs

En s'impliquant sur différents comités, *Satellite* souhaite être constamment bien au fait des enjeux actuels, exemple : la persévérance scolaire et la réussite éducative.

Formation continue et perfectionnement

Dans le but de demeurer une référence dans le domaine de la prévention des dépendances, Satellite a à cœur la formation continue et la recherche de nouvelles informations. Afin d'être à l'écoute et de bien comprendre les besoins de notre milieu, il est important d'être à la fine pointe de l'information. Ainsi, plusieurs formations ont été pertinentes et enrichissantes pour notre équipe.

- Techniques d'impact individuelles et de groupes avec Danie Beaulieu
- Conception de plan de communication
- Fêtez sans perdre la tête
- Mieux intervenir auprès des jeunes en contexte d'immigration
- WordPress
- Santé Canada : l'évaluation de programme
- CRÉ-ME : l'évaluation de programme

Orientation 2014-2015

Les orientations 2014-2015 sont en continuité avec ce qui a été amorcé en 2013-2014, soit de poursuivre l'implantation de Prévenir pour mieux grandir — Soutenir pour mieux prévenir en atteignant plus d'écoles. La cible s'étendra aux écoles avec un taux de défavorisation de six et plus. De même, nous désirons mener à terme l'évaluation du programme.

Nous désirons maintenir notre bonne collaboration avec la Commission scolaire et les autres partenaires et organismes du territoire.

Nous prévoyons offrir l'atelier Fêtez sans perdre la tête aux élèves de cinquième secondaire des écoles de la région afin de continuer de prévenir la conduite avec les facultés affaiblies. Nous voudrions que nos collaborateurs dans ce projet, la Sûreté du Québec et Justice Alternative, maintiennent notre entente pour coanimer l'atelier.

Un changement à la coordination de l'organisme apportera un vent nouveau. La personne en poste devra toutefois prendre le temps de s'approprier les dossiers et se faire connaître du milieu.

Satellite a également l'intention de mettre de l'avant la 2^e édition de la levée de fonds. Les effets de cette soirée ont été remarquables, permettant aux gens de découvrir notre organisme et ainsi de nous adjoindre de nouveaux collaborateurs soutenant la cause.

Finalement, nous désirons être tout aussi présents que cette année dans les médias, que ce soit dans les journaux ou sur le web, afin de poursuivre la pollinisation de la communauté par la promotion de saines habitudes de vie et la prolifération d'ondes positives.

ANNEXE

En route vers l'âge adulte

Les examens de fin d'étape viennent de se terminer pour les enfants et les adolescents. Cette deuxième étape scolaire est importante, surtout pour les élèves de cinquième secondaire qui devront envoyer ce bulletin dans les cégeps ou dans les autres établissements d'enseignement choisis. Comment vous préparez-vous, comme parent, au passage du secondaire au cégep de votre ado?

Un autre stade dans la vie familiale qui aura nécessairement des répercussions sur le fonctionnement de celle-ci. Les horaires variables, les nouveaux amis, les nouvelles sorties, un nouveau travail... ça ne peut pas être la même chose que le secondaire. De plus, le jeune adulte est de plus en plus autonome financièrement. Certains ados ou jeunes adultes voient l'entrée au cégep comme une libération de toutes leurs obligations. Toutefois, ils devront constater que tout au long de leur vie, ils auront à faire face à un

cadre pour que les gens autour d'eux et euxmêmes soient respectés.

Donc, quelles limites établir lorsque son ados devient un adulte, mais qu'il habite toujours à la maison? Impose-t-on un souper en famille tous les soirs? Il y a de fortes chances que son horaire ne le permette plus. Exige-t-on qu'il nous dise où il va et qu'il nous avise de l'heure à laquelle il compte rentrer? Permettonsnous au copain ou à la copine de rester dormir plusieurs soirs de suite à la maison? Encore une fois, on se questionne. Est-ce infantilisant? Mais en tant que parent et habitant de la maison, on veut savoir si l'on doit préparer plus de nourriture, si l'on va être seul ou accompagné, etc.

Sans précipiter les choses, il est important d'aborder les sujets qui nous dérangent et de ne pas hésiter à nommer les situations qui nous rendent mal à l'aise. Même si votre jeune a 18-20 ans, des règles entre vous ont toujours leur place, comme avec n'importe quelle personne avec qui nous devons cohabiter. Bien sûr, ces règles peuvent évoluer, mais un certain cadre est nécessaire pour continuer la bonne éducation que vous lui avez transmise. Il est possible que votre enfant ne soit pas d'accord avec ce que vous voulez lui imposer. Discuter avec lui de ce qui pourrait être possible et acceptable pour vous deux. Cette nouvelle situation demande une adaptation et une ouverture au changement.

Voyons cette opportunité comme une chance de faire évoluer notre relation parentenfant. Encourageons-le à s'impliquer dans son nouveau milieu et dans sa communauté en tant que citoyen. C'est l'occasion d'explorer de nouvelles avenues, des domaines inespérés, des choses qu'ils n'avaient jamais osé réaliser. Accompagnons-le dans sa démarche de découverte de la vie adulte et nous-mêmes redécouvrons le plaisir de voir notre jeune émerveillé. Continuons de le questionner sur ce qu'il fait à l'école, sur la matière qu'il voit. Parlons-lui de ce que nous avons appris à son âge, des choses qui ont marqué notre mémoire. Nous sommes toujours des modèles pour nos jeunes, peu importe l'âge qu'ils ont. Continuons de leur faire profiter de

notre expérience et laissons-les, à leur tour, nous enseigner des choses et nous dénicher des petits trésors de la vie.

Gabrielle Lemonde
Intervenante et agente
de prévention Satellite, organisme
en prévention des dépendances
satellite@preventiondesdependances.org

Suivez-nous sur Facebook!

COMMUNAUTAIRE

CAVAC

Le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de la Montérégie (CAVAC) offre ses services professionnels à toute personne victime, aux proches et aux témoins. Ces services sont : accueil, écoute, intervention post-traumatique, information sur les droits et recours, dont le processus judiciaire criminel, ainsi que l'accompagnement dans les démarches. Pour rejoindre les intervenants, il suffit de composer le 450 778-9410 ou le 1 866 LE CAVAC, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Les services sont gratuits et confidentiels.



CAPSULE-PARENTS

Aidons nos jeunes à grimper l'échelle de l'estime de soi!

« Je suis un moins que rien », « je ne ferai jamais rien de bon dans la vie », « je ne suis bon dans rien », « je suis nulle », avez-vous déjà entendu ces phrases de la bouche de certains enfants? C'est difficile à entendre, en tant que parents, alors que nous voyons le potentiel qu'ils détiennent, mais ce doit être encore plus difficile à vivre pour eux, qui ont peu d'estime de soi.

Comment se fait-il qu'à l'âge de 8, 10, 12, 14 ans, des enfants aient une telle opinion d'eux-mêmes? Plusieurs hypothèses pourraient être suggérées, mais ce n'est pas ce dont nous parlerons aujourd'hui. Ce dont il sera question dans cet article, c'est de trouver des façons de contribuer à la rehausse de l'estime de soi de nos jeunes. Une mission pas facile, me direz-vous, alors vaut mieux s'y attaquer dès maintenant.

Qu'arrive-t-il lorsque nos jeunes viennent en aide à leur petit fière, lorsqu'ils gagnent une partie de soccer ou qu'ils réussissent à passer leur examen de mathématique? Trop souvent, rien. Il est beaucoup plus facile de les réprimander pour avoir oublié de faire leur devoir ou pour avoir été impoli. Pourquoin eps souligner les bons coups à leur juste valeur? Que ce soit par une petite phrase, par un intérêt

pour ce qu'ils font ou à l'occasion par une récompense matérielle ou encore leur offrir un moment de qualité avec vous, il est important de valoriser nos ieunes dans leurs bons coups.

En allant plus loin dans cette réflexion, cessons d'attendre qu'ils fassent des bons coups et devançons leur besoin. Un jeune n'a pas besoin d'encouragement une fois à l'occasion pour maintenir une estime de soi élevée. Comme le dit si bien Claire Sarrasin, coordonnatrice de Satellite, il a besoin d'encouragement tous les jours! Il est certain que chaque personne fait au moins une bonne chose dans sa journée, ne serait-ce que des gestes aussi simples que s'habiller, manger, parler, se brosser les dents. L'estime de soi, alors que les enfants et les ados sont dans une période de construction de l'identité, est fragile. La reconnaissance de gestes simples amène le jeune à prendre conscience que quelqu'un est attentionné à ce qu'il fait, qui remarque ses petits progrès. Votre enfant qui prend de l'avance pour le souper et qui fait bouillir l'eau pour les pâtes avant que vous arriviez prend une initiative et veut rendre service. Celui qui laisse passer sa petite soeur devant lui pour aller à la salle de bain alors qu'il voudrait y aller aussi fait preuve de compréhension envers un plus jeune. Celle qui invite son amie à venir faire du bricolage à la maison partage son matériel d'artiste avec une amie. Ce sont là de merveilleuses qualités que les enfants et les adolescents développent. Le souligner amène la fierté et l'envie de recommencer le Bien que l'intention derrière nos paroles soit bonne, la façon de dire les choses influencera le résultat sur l'estime de soi. Si on souligne le geste appréciable de l'enfant en lui disant : « Pour une fois que tu fais ça! Ça fait changement! » Le message rappelle le comportement à éviter plutôt que celui que l'on voudrait qu'il adopte à l'avenir. Une formule plus positive aura un plus grand impact sur l'effet escompté, soit le rehaussement de son estime personnelle. Par exemple : « Tu as fait preuve de maturité avec ta soeur ce matin, je suis fier de toi ». Les mots ont une portée significative, prenons soin de les utiliser efficacement.

En faisant quelques recherches sur le Net, il set possible de découvrir de merveilleux outils qui nous permettent d'encourager nos jeunes chaque jour. Vous pourrez retrouver ces liens sur notre page Facebook. Nous vous invitons également à nous partager les bons coups de vos enfants ainsi que vos trucs pour favoriser l'estime de soi de ces derniers au facebook. com/satelliteorgansimeenpreventiondes dependances.

Un entourage présent et aimant est un facteur de protection incontestable que ce soit en matière de consommation, d'estime de soi ou de santé globale. Profitons de notre position privilégiée de parents ou d'adultes pour aider nos jeunes être épanouies et à s'aimer eux-mêmes.

Gabrielle Lemonde, intervenante et agente de prévention Satellite, organisme en prévention des dépendances

Dans le futur, je me vois...

Le temps des fêtes est bel et bien derrière nous. Il est temps de regarder les photos de nos enfants émerveillés devant la montagne de cadeaux, grand-maman qui donne un bisou au petit dernier et le chien qui s'amuse dans le papier d'emballage. De beaux moments se sont imprégnés dans notre mémoire, des rêves se sont réalisés, d'autres attendent à l'an prochain.

Les rêves... Vous arrive-t-il encore de rêver? Prenez-vous le temps de rêver? Le rêve amène l'espoir et il peut susciter l'envie de se mettre dans l'action pour le réaliser. Nous avons souvent tendance à croire que les rêves sont inaccessibles. Mais qu'en est-il vraiment? Avons-nous essayé de les concrétiser. Certaines p ersonnes ont le rêve de voyager dans des pays étrangers, mais ils sont si désabusés de la réalité qu'ils n'osent même pas faire venir leur passeport. D'autres voudraient écrire un livre, bâtir un refuge pour animaux ou devenir animateur radio, mais leur entourage leur a toujours répété que ce sont là des rêves impossibles et qu'il est aussi bien de se concentrer sur les vraies choses de la vie, celles qui rapporteront de quoi mettre du pain sur la table. Ainsi, passe le temps et on ne se met pas à l'action, ayant toujours un brin de regret.
Ceci m'amène à me questionner. En tant

Ceci m'amène à me questionner. En tant que société, encourageons-nous suffisamment les enfants et les adolescents à rèver? Dans notre monde occidental où l'on croit que tout est possible, croyons-nous que ces choses formidables se produisent pour nous et pour les gens de notre entourage?

Il est facile de faire rêver un enfant au père Noël ou à la fée des dents, mais arrivent-ils à rêver à leur avenir, à ce qu'ils pourraient accomplir? Réaliser un rêve, c'est vivre un succès. La réussite, comme dulte, nous la concevons trop souvent de façon terre à terre. Elle ne se résume pas à avoir un bon travail, une voiture neuve et une maison confortable. Elle se définit également par l'entrain que nous portons à la vie et aux projets futurs. Lorsqu'aucun projet ne nous motive à continuer, lorsqu'il n'y a plus d'espoir ni de place aux rêves, c'est là que s'installent la déprime et la morosité.

Je vous invite donc à supporter les rêves de vos enfants pour qu'ils puissent se permettre de les réaliser. Ne décourageons plus nos enfants en leur disant que c'est beaucoup trop de travail, trop contingenté, qu'il faut avoir des contacts pour y arriver. Toutes ces choses sont possibles lorsqu'on prend la peine d'y croire et de les demander. Un rêve n'est pas nécessairement synonyme de cadeau, il peut s'agir d'un rêve que l'on construit, peu à peu, à l'aide de ses actions, des encouragements, du bénévolat, de formation, d'intérêts qui un jour nous mèneront là où nous le voulons.

Pour vous donner un exemple, il y a quelques mois, l'équipe de Satellite s'est mise à rêver d'une extraordinaire levée de fonds qui réunirait une dizaine de chefs réputés pour concocter un repas à multiples services. De notre gré, nous nous sommes mis à contacter des chefs pour leur demander s'ils voulaient participer. Les réponses ont été sensationnelles, Les chefs qui n'ont pu participer ont, pour la plupart, donné une généreuse commandite. Puis, nous voulions avoir des personnalités connues pour nous soutenir et nous parler de leur passion. C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés en contact avec des personnalités médiatiques. Il faut oser s'adresser aux personnes qui peuvent nous aider à réaliser nos rèves.

L'équipe de Satellite vous encourage à faire rèver vos enfants, à les questionner sur ce qu'ils aimeraient, sur leur vision utopique des choses. C'est en se projetant dans le futur tel qu'on voudrait qu'il soit que l'on pourra un jour y arriver. Inciter vos jeunes à poser de petits gestes qui les rapprocheront de leur rève. Encouragez-les à verbaliser leur fantasme et accompagnez-les dans leur démarche de concrétisation.

Satellite vous rappelle que vous aussi, vous pouvez rêver et ainsi montrer l'exemple à vos enfants que c'est possible de les réaliser. Nous vous souhaitons, pour 2014, une vie remplie de rêves.

Gabrielle Lemonde
Intervenante et agente de prévention
Satellite, organisme en prévention des
dépendances
450 888-2572
satellite@preventiondesdependances.org

Les capsules-parents sont une contribution des membres de la Table de concertation « À Toute Jeunesse ». Cependant, le contenu des articles n'engage que l'or-

ganisme qui en est l'auteur.



CAPSULE-PARENTS

1 888 742-8110 • Cell. : 514 965-4035

Parce que la prévention passe par la passion!

Cette semaine, il s'agit d'une semaine bien particulière. Elle est unique. Elle est essentielle. C'est la semaine de la prévention de la toxicomanie.

Les écoles animeront différentes activités sur le sujet. Les médias feront quelques chroniques mettant en vedette l'importance de la prévention. Les adolescents seront donc conscientisés sur les méfaits de la consommation pendant une semaine entière.

Bien que ce soit une occasion rêvée pour faire passer le message à nos jeunes, il ne faut pas s' arrêter au bout d'une semaine, en se disant « mission accomplie! ». La prévention des dépendances doit se faire de façon continuelle. Les messages doivent être répétés, pratiqués, ressentis pour qu'ils s' intègrent. Ceci prend beaucoup plus d'une semaine à faire. C'est pourquoi Satellite prévoit des activités tout au long de l'année.

Mais vous, en tant que parents, comment pouvez-vous apporter votre contribution pour renforcer le message de prévention de la consommation envoyé à votre ado? Satellite vous propose de faire une activité avec votre ieune. L'adolescence est un moment particulier où les ados sont à la recherche de liberté et d'autonomie, mais ils ont toujours besoin de points de repère. Je prendrai un exemple de Danie Beaulieu pour expliquer cette merveilleuse phase qu'est l'adolescence. L'enfant, ou plutôt l'adolescent est comme un cerfvolant. Il vole dans le ciel, mais il est rattaché à une corde. Vous tenez la corde. À vous de savoir lorsqu'il faut lui en donner plus ou resserrer le lien. La semaine de la prévention de la toxicomanie pourrait être l'occasion de vous rapprocher, de faire une activité ensemble, une activité qui passionne votre enfant Laissez-lui vous montrer sa vision des choses, laissez-vous la chance de découvrir son point de vue, de survoler son univers.

Certains jeunes diront qu'ils n'ont pas de passion. C'est possible. Dans tout le brouhaha de l'adolescence, il est fort compréhensible qu'il n'ait pas encore trouvé quelque chose qui le fait vibrer. Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour essayer quelque chose de nouveau? Demandez-lui ce qu'il aimerait essayer et faites-le ensemble. S'il n'a pas d'idée, suggérez-lui un domaine, comme la musique, les arts, la

vidéo, un sport, un endroit à visiter, une balade en forêt, la chasse, nommez-les!

Par ailleurs, en faisant des activités avec vos enfants, vous renforcez plusieurs facteurs de protection répertoriés par la stratégie nationale antidrogue. Par exemple : l'estime de soi et la confiance en soi pourront être maintenues ou augmentées, les aptitudes sociales et de communication seront pratiquées, des attitudes positives envers la vie et l'avenir seront suscitées et le lien de soutien entre vous et votre enfant sera bien senti.

Satellite s'est donné comme prémisse cette année « Parce que la prévention passe par la passion et que la passion agit comme facteur de protection ». Tout un chacun peut aider un jeune à trouver une petite flamme qui sommeille en lui. Et vous, que ferez-vous?

Faites-nous part des activités que vous avez faites avec votre ado sur la page Facebook de Satellite organisme en prévention des dépendances! Nous sommes impatients d'entendre ce que vous avez à dire.

De son côté, Satellite profite de cette semaine de la prévention de la toxicomanie pour tenir sa première levée de fonds en 23 ans d'existence, le 20 novembre. Toujours sous le thème de la passion, Satellite propose à ses convives un souper gastronomique huit services créés par des chefs réputés. La soirée sera animée par Patricia Demers de Rouge FM. Quinze tables de huit personnes sont à vendre, au coût de 1 000 \$ par table. Il n'en reste que quelques-unes! Si vous désirez prendre part à cette soirée et réserver votre table, vous pouvez téléphoner chez Satellite, organisme en prévention des dépendances au 450 888-2572, ou par courriel au coordo@preventiondesdependances.org.

Bonne semaine de la prévention de la toxicomanie!

Les capsules-parents sont une contribution des membres de la Table de concertation « À Toute Jeunesse ». Cependant, le contenu des articles n'engage que l'organisme qui en est l'auteur.

Parler et agir avec impact

Chers parents,

L'année scolaire est bel et bien amorcée. Il est possible que votre enfant ou votre adolescent présente déjà des résistances à aller à l'école ou à faire ses devoirs. Certains n'y trouvent pas d'intérêt alors que d'autres rencontrent des difficultés à assimiler les notions. En effet, l'école ce n'est pas toujours une partie de plaisir! En tant que parents, nous voulons voir notre enfant réussir à l'école, car nous sommes à même de mesurer la valeur des apprentissages qui y sont enseignés. Toutefois, les difficultés auxquelles nos enfants font face peuvent nous décourager ou nous mettre en colère. Il devient alors difficile d'être aidant pour notre progéniture alors que nous-mêmes semblons avoir perdu confiance en son potentiel. La façon dont l'enfant pense qu'on le perçoit influence sa perception de lui-même. Ainsi, si nous avons l'impression qu'il est lâche, car il s'applique peu, il se dira à son tour qu'il n'est pas capable et que ça fait partie de sa personnalité d'être lâche. Les enfants et les adolescents forgent leur identité. Les reflets que nous leur envoyons sont donc d'une importance capitale. N'oublions pas que les enfants accordent la plus grande valeur au jugement de leurs parents. Leur renvoyer une image positive d'eux-mêmes serait donc bénéfique pour leur estime personnelle, ce qui influencera à son tour sa motivation et sa persévérance.

Malgré cela, comment se fait-il que votre ado ne soit pas plus concentré sur ses études? Est-ce par manque d'intérêt pour ce qui lui est enseigné? Parce qu'il ne s'entend pas avec ses professeurs? Parce qu'il a d'autres soucis dans sa vie? Toutes ses options sont possibles et valables. J'ai eu la chance dernièrement d'assister à une conférence de Danie Beaulieu, qui pratique la thérapie d'impact. Cette dernière soutenait que l'adolescence est une période si intense en changements, qu'il est normal que l'attention de notre ado ne se situe pas toujours au niveau de l'apprentissage de connaissances. Elle a raison. Il est difficile de grandir, de découvrir sa personnalité, de vivre des sensations et des émotions nouvelles et intenses plusieurs fois par jour, en même temps, tout en étant concentré sur ses études. Il en est de même pour nous, adulte. Par exemple, pensez à ce que vous ressentiez la première fois que vous avez laissé votre enfant à la garderie. Plusieurs d'entre vous ont probablement vécu du stress, de l'inquiétude et ont sûrement pensé plusieurs fois dans la journée à ce que pouvait faire leur enfant. Étiez-vous aussi concentré au travail cette journée-là? Non, il en aurait été difficile, car votre esprit était occupé à gérer vos émotions. Pour les enfants et les adolescents, c'est la même chose. Ils ne peuvent être productifs si leur esprit est ailleurs, d'où l'importance d'accorder du temps au bien-être psychologique.

Par contre, l'esprit tranquille ne signifie pas automatiquement une rétention de l'information. Il y a différentes façons d'apprendre. À l'école, l'apprentissage passe beaucoup par les mots. À la maison aussi d'ailleurs. Combien de fois avezvous répété à votre jeune de ranger ses vêtements sans que rien ne s'effectue? Vous lui répétez et répétez, mais toujours rien. L'apprentissage passe beaucoup plus facilement par les yeux que par les mots et encore plus quand s'est fait dans le plaisir que par des reproches. Tentez donc de faire passer vos messages par des gestes ou des images amusantes plutôt que par des paroles réprobatrices, ainsi vont les conseils de Danie Beaulieu. Même chose

pour les notions académiques, aidez votre enfant ou votre adolescent à faire ses devoirs en lui faisant bouger des objets, en lui montrant des images pleines de sens, en utilisant son corps. La mémoire kinesthésique peut être tout aussi efficace et même plus que la mémoire visuelle ou auditive. Il est fort possible que votre jeune prenne goût à l'étude puisque ce sera devenu un moment agréable entre vous et lui. En conclusion, je vous invite à vous renseigner davantage sur la méthode des techniques d'impact de Danie Beaulieu et à les essayer avec vos enfants. Vous augmenterez l'efficacité de vos interventions et ainsi vous économiserez du temps et de l'énergie.

Gabrielle Lemonde Intervenante Satellite, Organisme en prévention des dépendances

N'hésitez pas à nous transmettre vos questions par boîte vocale au 450 778-2572, poste 6033, ou par courriel marcel.gelinas.csssry16@ssss.gouv.qc.ca. Il nous fera plaisir d'y répondre.

CAPSULE-PARENTS

La rentrée scolaire

Chers parents,

Ressentez-vous la fébrilité de la rentrée scolaire qui arrive à grands pas? Dans quelques jours, vous conduirez peut-être votre enfant pour la première fois à l'école secondaire.

Bien que le petit ait grandi, il a tout de même besoin d'accompagnement dans cette nouvelle étape de son existence. Il est possible que votre enfant entretienne des craintes au sujet de la vie au secondaire. Les plus fréquentes sont d'oublier sa combinaison de cadenas, de ne pas trouver son local ou de se faire intimider par les grands de cinquième secondaire. Il est primordial de rassurer son enfant sur ce qui l'attend. Voici quelques petits trucs faciles :

1. Montrez-lui à ouvrir un cadenas correctement, il sera plus en confiance lorsqu'arrivera le moment de changer ses livres entre deux périodes s'il s'est pratiqué plusieurs fois auparavant. S'il n'arrive pas à retenir sa combinaison, faites-lui écrire dans son coffre à crayon ou dans son agenda.

2. Faites une visite de l'école avec lui une fois qu'il a son horaire pour l'aider à trouver ses locaux. Il peut également faire cette visite avec ses amis.

3. En ce qui concerne l'intimidation par les plus vieux de l'école, faites le parallèle avec lui en 6° année du primaire. Même s'il était parmi les plus grands, est-ce qu'il se préoccupait d'agacer les plus petits? La réponse est généralement non. C'est la même chose pour les plus vieux au secondaire, ils n'ont pas d'intérêt à agacer les plus jeunes.

4. Identifiez les intervenants de l'école à qui il peut se référer. Ces personnes qui sont omniprésentes dans l'école peuvent lui être utiles pour une panoplie de sujets, partant des problèmes avec ses camarades, à l'organisation du temps, jusqu'aux relations excuelles et à la consommation de substances.

5. Parlez-lui également de votre propre expérience au secondaire, des beaux moments et des réussites que vous y avez vécus. Cela lui donnera envie d'y foncer.

Faites attention à ne pas lui refléter vos propres peurs. Celles des parents sont souvent très différentes de celles des enfants. Alors que ces derniers ont des craintes techniques (ex : cadenas), les parents ont souvent peur que leur enfant tombe dans la drogue, attrape des infections transmissibles sexuellement ou qu'il ait de mauvaises fréquentations. Faites confiance à votre enfant. Bien que son jugement soit en développement, il ne faut pas sous-estimer sa capacité à faire des choix. Il est certain qu'il rencontrera des embûches, mais il apprendra de ces situations. Restez à l'écoute de ses besoins et présent pour lui sont les meilleures choses que vous puissiez faire.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une période d'adaptation autant pour lui que pour vous. Vous verrez votre enfant, maintenant adolescent, changer rapidement durant la première année du secondaire. Il deviendra plus autonome, il aura de nouveaux intérêts, il se fera de nouveaux amis qui prendront de plus en plus de place dans sa vie. La relation que vous entretenez évoluera également. Prenez plaisir à regarder votre enfant s'épanouir.

Satellite vous souhaite une excellente rentrée scolaire. Gabrielle Lemonde, intervenante animatrice

N'hésitez pas à nous transmettre vos questions par boîte vocale au 450 778-2572, poste 6033, ou par courriel à marcel.gelinas.csssry16@ssss.gouv.qc. ca. Il nous fera plaisir d'y répondre.



CAPSULE-PARENTS

C'est le bon temps... de le planifier!

C'est la dernière semaine avant les vacances de Noël de vos enfants, et peutêtre les vôtres également. Ressentez-vous la frénésie du temps des fêtes? Ici, chez Satellite, on la ressent bien. Le temps des fêtes est une période importante de l'année où les gens sont généreux et attentionnés et ils se permettent des petites gâteries et certains excès.

Avant d'entrer dans l'affluence des réunions de famille, partys de bureau et soupers entre amis, pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour réfléchir à la façon dont se déroulent généralement ses activités. Comment ça se passe dans votre famille lorsque vient le temps de faire la fête? Lorsque la musique joue, que les gens dansent, que les enfants courent dans la maison et que les autres mangent, est-ce que l'alcool coule à flot? Quels comportements adoptent les gens qui ont consommé? Est-ce un exemple de consommation responsable pour vos enfants et vos adolescents?

N'oublions pas qu'au-delà du message que nous leur transmettons en parole, nos comportements sont beaucoup plus éloquents. Donc lorsque l'on dit à notre ado avant qu'il sorte faire la fête « Ne rentre pas trop tard et ne bois pas trop », et qu'en revanche lorsque c'est notre party de bureau on rentre très tard, en état de consommation avancé, nous envoyons un message contradic-

toire et malheureusement, c'est le comportement vu qui sera retenu. Même chose dans la situation où nous disons à notre jeune de boire un verre d'eau entre chaque consommation et que nous-mêmes les enchaînons sans nous demander si on ne pourrait pas alterner avec une boisson non alcoolisée. Le message comportemental n'est pas le même que le message verbal. Soyons cohérents et appliquons nos propres conseils.

De plus, l'ambiance festive amène un moment propice pour les jeunes pour goûter à l'alcool. Plusieurs d'entre vous ont probablement pris leur première coupe de vin ou leur premier cocktail lors d'un temps des fêtes en famille. En effet, les adultes se sentent moins gênés d'offrir quelques gorgées d'alcool à leurs jeunes lorsqu'ils sont avec eux, lorsque tout le monde autour boit. Ils ont l'impression de les accompagner dans leur découverte. On entend souvent les gens dire « J'aime mieux qu'il consomme pour la première fois en ma présence, que sans surveillance avec ses amis ». D'un côté, c'est vrai, c'est plus sécuritaire, l'environnement est contrôlé et la quantité que vous lui permettez est également calculée. Toutefois, d'un point de vue d'intervention, plus le moment de la première consommation survient tard dans la vie du jeune, moins le risque d'avoir un jour une dépendance est

Bien sûr, nous ne sommes pas en train de vous faire la morale sur ce que vous devriez faire ou ne pas faire, rien n'empêche d'avoir du plaisir, tout en agissant de façon logique et conséquente avec vos paroles et avec ce que vous voudriez observer comme comportement chez les autres, ados ou adultes.

Dans le même ordre d'idées, quels conseils donneriez-vous à votre adolescent pour bien organiser un party? Vous pensez possiblement à ceux-ci:

- Prévoir un chauffeur désigné;
- Prendre un taxi si ce dernier a bu;
- Respecter ses limites et celles des autres;
- Prévoir des consommations non alcoolisées attrayantes.

Vous avez bien raison. Ces conseils simples et efficaces augmentent les chances de passer une soirée mémorable en compagnie des gens aimés. De votre côté, avez-vous pensé les planifier pour votre réveillon? Pour plus de trucs et conseils sur l'organisation d'une fête, vous pouvez consulter le site d'Éduc'alcool, sous la rubrique « Savoir recevoir ».

En terminant, rappelez-vous le début de votre adolescence, avec vos cousins, dans une pièce sans adulte où quelques verres d'alcool circulent discrètement pour ne pas trop se faire remarquer. Cela pour vous dire que même avec les meilleures intentions de votre part, il est possible que votre ado se fasse offrir une consommation lors des fêtes. C'est pourquoi, pour éviter les situations d'abus, il est important d'ouvrir le suiet et de lui parler de ce que peut représenter une consommation standard de bière, de vin ou d'autres boissons alcoolisées susceptibles d'être consommées et de lui dire qu'il est possible qu'il en ressente les effets très rapidement. Ces effets varient en fonction de la personne, de son âge, de sa taille, de son poids, de la vitesse de consommation, de la concentration de la boisson, du contexte, et plus encore. Il est donc impossible de prédire avec certitude les effets qu'une seule consommation pourrait avoir sur lui. Ainsi, la modération et la prudence demeurent de mise.

Sur ce, l'équipe de Satellite vous souhaite de joyeuses fêtes, des moments agréables et responsables.

Gabrielle Lemonde Intervenante et agente de prévention Satellite, organisme en prévention des dépendances

Les capsules-parents sont une contribution des membres de la Table de concertation « À Toute Jeunesse ». Cependant, le contenu des articles n'engage que l'organisme qui en est l'auteur.