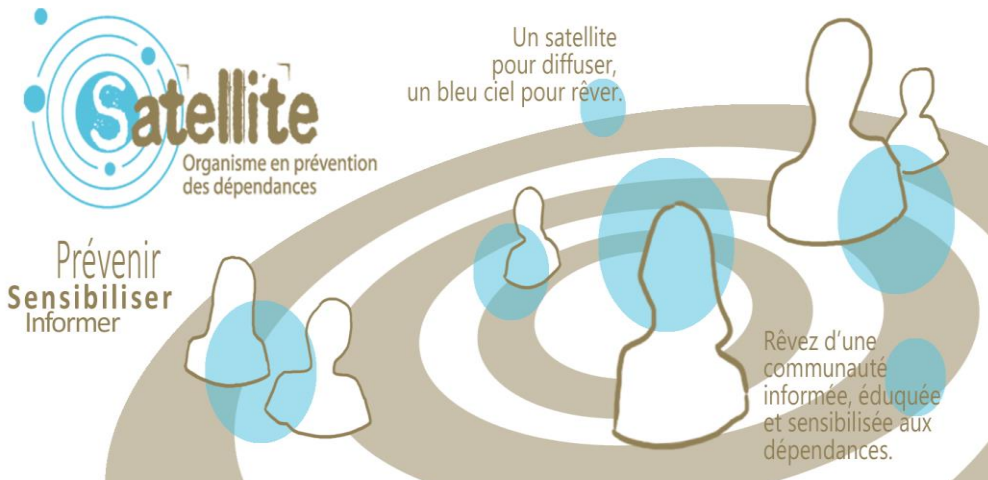


Membres informés, membres impliqués



Nouveau bandeau de Satellite

2017-2018, de grands changements et de grands résultats

Effectivement, 2017-2018 a été empreint de changements. Je suis d'avis qu'il faut profiter de ces moments de grands changements pour s'ajuster, se remettre en question et revisiter nos bases et nos principes. C'est dans un esprit positif et étant prête à relever de nouveaux défis que je reprenais la barre de la direction en novembre dernier.

En janvier 2018, nous nous sommes permis un moment de réflexion pour l'élaboration de notre plan stratégique. Ce moment s'est voulu très rassembleur et stimulant.

Des enjeux, un défi

Une des principales valeurs de Satellite est de répondre aux besoins réels de la population maskoutaine. Pour ce faire, l'équipe a mis sur pied plusieurs consultations sous forme de "focus group" afin de connaître les besoins et les inquiétudes de la communauté.

Jusqu'à ce jour, 5 consultations ont lieu auprès de la jeunesse et une grande consultation auprès de la population générale.

Cette année est marquée par des statistiques exceptionnelles. Nous avons presque doublé nos réalisations !! Ce mérite est certainement redevable au travail exemplaire fait par nos intervenants qui ont su répondre avec brio à cette hausse de demandes. C'est grâce à notre équipe de gens passionnés, dévoués et organisés que nous pouvons clore l'année avec ce sentiment de satisfaction, de grande fierté et du travail accompli.

Marie-Élaine Chicoine
Directrice

**« Cette année est marquée
par des statistiques
exceptionnelles. »**

Les thèmes abordés lors de ces consultations furent la légalisation du cannabis et l'utilisation abusive d'objets technologiques, deux sujets au cœur de l'actualité.

À la suite de cette consultation, Satellite a pu confirmer et prioriser ces thèmes pour l'année 2018-2019. Nos orientations viseront donc à créer des outils de sensibilisation pour répondre aux besoins d'informations de notre population.

À vos agendas

Vous êtes-vous procuré vos billets pour la « Journée Satellite » du 28 juin prochain?

Psst! Plusieurs prix fort intéressants seront tirés lors de la journée...



Image Déguste ton don 2017



**Date à venir
Restez à l'affût**

6^{ème} édition

Déguste ton don

Novembre 2018



Atelier #5 soirées parents
Passage primaire secondaire

Évaluation du programme « Prévenir pour mieux grandir. »

En décembre dernier, nous avons fermé la boucle de plusieurs années d'évaluation du programme « Prévenir pour mieux grandir » offert aux élèves de 6^{ème} de la grande région maskoutaine.

Le programme a été évalué sur 1414 élèves à l'aide de questionnaires pré et post atelier depuis 2015. À la suite de cette compilation, nous pouvons conclure que nous avons atteint nos objectifs. Nous pouvons affirmer nos dires en nous appuyant sur les résultats de nos questionnaires standardisés et préconisés par Santé Canada. Grâce au programme, nous avons atteint nos objectifs d'améliorer les habiletés de la gestion des émotions, la résistance à la pression, la prise de décision et la préparation au passage du primaire au secondaire.

Le programme se termine avec un souper sous forme de souper pour les élèves et leurs parents. Une occasion qui permet d'aborder la transition du primaire vers le secondaire. Au total, 561 parents ont participé à l'activité.

Suite à cet événement, nous faisons le constat que les craintes des enfants et les parents sont complètement différentes. L'activité permet de faire le pont entre les perceptions des deux parties.

« À la suite de cette compilation, nous pouvons affirmer la réussite de nos objectifs. »



Le raccampagnement d'après-bal

Satellite s'implique depuis plusieurs années dans le raccampagnement lors des après-bals des 5^{ème} secondaire. Cette année, les soirées de festivités auront lieu le 21 et 22 juin, à St-Hugues et à St-Louis. Nous attendons un bassin de jeunes d'environ 500 jeunes, repartis sur les 2 soirées.

Ce service est offert en continuum avec l'atelier « Fêtez sans perdre la tête » offert par la SQ, Justice Alternative et Satellite et présenté en avril et mai dernier et déployé dans les 6 écoles secondaires de la région maskoutaine.

Le volet raccampagnement se veut un incontournable grâce à la collaboration avec plusieurs partenaires dont Formation 2000. De plus, plusieurs bénévoles seront sur place pour offrir un transport sécuritaire. Et c'est sans oublier la présence de travailleurs de rue et d'infirmières bénévoles qui permettront aux jeunes d'avoir des moments mémorables et sécuritaires.

Dès l'édition 2019, Satellite souhaite bonifier l'offre de service pour les jeunes qui ne possèdent pas de voiture. Nous visons à faire l'achat de cartes "Cool taxi" afin d'offrir une alternative à ces jeunes pour rentrer à la maison de façon sécuritaire.



Plusieurs de partenaires et enseignants nous ont informé de leurs besoins liés à l'utilisation de jeux vidéo, de cellulaires et autres objets de technologies. Pour ce fait, Satellite a créé et acheté de nouveaux ateliers qui ont été déployés depuis 2017.

Déjà en 2017-2018, 745 jeunes de niveau primaire et 749 jeunes de niveau secondaire ont été rejoints par ces nouveaux ateliers.



L'ère numérique et nos jeunes

La technologie d'aujourd'hui

Autrefois, il était peu fréquent de posséder un ordinateur à la maison et encore moins un téléphone cellulaire. Il s'agit ici d'environ une vingtaine d'années seulement. Le service internet était d'une rareté et un faible pourcentage de la communauté y avait accès. Lorsque l'on était perdu en voiture, nous devions demander une carte de la province dans un dépanneur alors qu'aujourd'hui on peut retrouver ce qu'on veut sur un simple appareil...le **téléphone intelligent**. À l'inverse de notre passé, de nos jours, en 2018, tout le monde en possède un. Non seulement la majorité de la communauté a accès à cette technologie, mais l'âge d'acquisition est de plus en plus jeune. Il est fréquent de voir des jeunes de 14-15 et 16 ans avec leur cellulaire à la main autant à l'école qu'à la maison. Bien que cette avancée technologique apporte de nombreux avantages, il requiert parfois l'attention d'un adulte ou d'un encadrement strict dans son utilisation.

Cet appareil peut parfois causer certains dommages chez nos jeunes ainsi qu'aux adultes. Par exemple; les réseaux sociaux sont un sujet auquel la plupart de nos jeunes sont adeptes. Il permet de communiquer avec notre entourage, puis de s'informer en tout temps et ce peu importe où vous êtes.

Il faut donc se méfier davantage de leur utilisation. Notamment en ce qui concerne le temps d'utilisation, mais aussi de vérifier si cela est fait de manière sécuritaire en respectant les limites du privé et de la confidentialité.

Qui peut me voir?

Dans bien des cas aujourd'hui, les employeurs font leur première recherche via des plateformes de réseaux sociaux tels que Facebook et Instagram avant de proposer une entrevue à la candidature. C'est pourquoi il est essentiel d'inculquer à nos jeunes la manière de filtrer ce qu'ils vont émettre sur les réseaux sociaux. Il est important de valider qui peut avoir accès à nos coordonnées, nos photos, nos messages, etc. Ainsi, il vous est possible de créer une limite dans leur vie privée, et ce de manière simple et intelligente. Il ne faut pas oublier que tout ce qui se trouve sur internet reste sur internet! Attention au message haineux et aux photos compromettantes, car de lourdes conséquences peuvent s'en suivre avec la justice.

Est-ce que je suis « accro » ?

Afin de vérifier si votre jeune vie des difficultés en lien avec l'utilisation de son téléphone cellulaire, d'internet, des réseaux sociaux en plus des jeux vidéo, voici un lien intéressant. Il peut vous permettre de reconnaître le profil d'utilisateur qu'est votre jeune. Vous trouverez sur ce site web un questionnaire auquel votre adolescent pourra répondre aisément afin de porter un regard sur le type d'utilisation qu'il fait de la technologie.

Cliquez ici → <https://cyberdependance.ca/test/>

Quels sont les changements d'habitudes chez mon adolescent?

Voici quelques symptômes auxquels il faut porter attention :

- Sentiment de vide, dépression, anxiété, irritabilité hors ligne ou quand l'accès à Internet est impossible
- Sentiment de culpabilité ou honte face à l'utilisation d'Internet
- Incapacité à cesser ou à diminuer l'usage d'Internet ou besoin d'augmenter le temps de connexion
- Diminution de l'intérêt ou du temps consacré aux autres activités
- Altération du niveau de fonctionnement (difficultés relationnelles (relations familiales, amoureuses, professionnelles, etc.), pertes



- d'emploi, isolement social, etc.)
- Insomnies ou modifications dans le cycle du sommeil
- Alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité
- Négligence de l'hygiène personnelle
- Maux de tête et migraines chroniques

Source : *Les symptômes psychologiques, physiologiques* (Nayebi, 2007; Young, 1998, 1999, 2004)

Comment prévenir?

Il vous suffit d'avoir une discussion avec votre jeune sans le réprimander. Choisissez le moment et l'endroit idéal pour le faire. Vous pouvez lui faire le reflet des changements que vous avez constatés depuis un certain temps. Il est préférable de lui faire part de vos inquiétudes et qu'il puisse compter sur votre support s'il ressent le besoin de parler ou de changer ses habitudes d'utilisation avec votre soutien.

Vous pouvez en tout temps vous référer à un professionnel de la santé ou à un organisme en prévention des dépendances afin d'être bien dirigé.

Voici d'abord quelques astuces qui pourront vous être utiles :

- ✓ Établir un horaire d'utilisation
- ✓ Proposer d'autres alternatives pour occuper son temps
- ✓ Créer une nouvelle routine
- ✓ Utiliser un logiciel de contrôle parental
- ✓ Contrôler le mot de passe du réseau Wi-Fi
- ✓ Diminuer **graduellement** les heures d'utilisation

- ✓ L'informer des conséquences potentielles d'un excès d'utilisation ainsi que l'impact que peuvent
- ✓ engendrer les réseaux sociaux lorsqu'ils sont utilisés à mauvaise efficacité
- ✓ Créer une boîte dans laquelle il y déposera ses appareils durant les heures prévues

Surtout, n'oubliez pas de souligner ses efforts et de lui faire remarquer les changements positifs à travers son quotidien!

L'équilibre...

Il faut savoir choisir le bon temps approprié, le sens de son utilisation et faire des choix intelligents.



Image : <http://preventionarcenciel.org/enparle/cyber/cyberdependance/>

Merci de votre lecture de ce premier bulletin Satellite!
L'équipe Satellite

Satellite, Organisme

en prévention des dépendances

515 avenue Robert

Saint-Hyacinthe

J2S 4L7

Tél. :

450-888-2572

Courrier électronique :

coordo@preventiondesdependances.org

Site Web :

preventiondesdependances.org

2017-2018 en chiffre

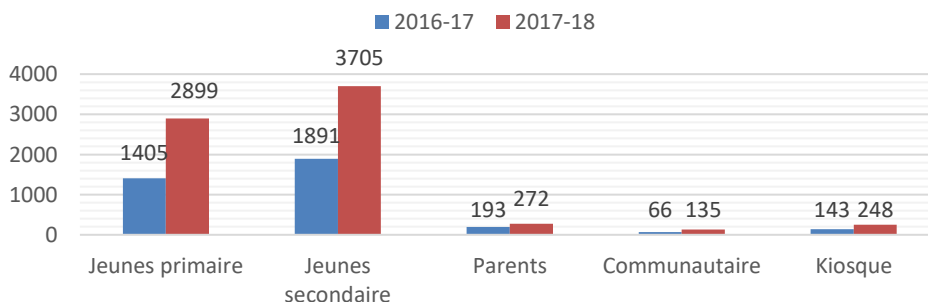
7259 personnes

ont été rencontrées par Satellite cette année.

Une hausse de 96% à l'année précédente.



Nombre de personnes rejointes



« Quand la
prévention passe
par la passion »