

Commission scolaire du Pays-des-Bleuets

ÉDITION 2016-2017
Décembre 2016

Collaboration au bulletin
Comité Parent veut savoir...!
Comité de parents CSPB
Intervenants et partenaires
du Domaine-du-Roy
et Maria Chapdelaine



**Dans ce
numéro :**

LES FÊTES
ARRIVENT...
L'ALCOOL ET LA
LOI (0.08) 1

PRÉVENIR
L'ANXIÉTÉ CHEZ
L'ENFANT 2

Signes,
symptômes,
quoi faire

ÂGE DE
CONSENTEMENT 3

Quel âge,
que signifie-t-il,
protection et Code
criminel canadien

MOT D'ENFANT 4

CALENDRIER
des ateliers
Parent veut
savoir...!

SITES D'INTÉRÊT 4

Parent veut savoir...! Complice dans sa réussite

Les Fêtes arrivent...l'alcool et la loi



Boire un verre entre amis est une activité agréable. Pris en quantité raisonnable, dans un contexte propice à la détente, l'alcool ajoute un petit *je-ne-sais-quoi* à la fête. Il permet de souligner un événement important en bonne compagnie, par exemple lors d'un mariage, au Nouvel An, etc.

Depuis l'Antiquité, l'alcool est associé aux rituels importants de la vie : naissance, mariage, fêtes sacrées et fait partie de notre héritage. Aujourd'hui encore, plusieurs associent l'alcool à des événements marquants. Cependant, tous savent qu'il ne faut pas gâcher le plaisir de consommer par un comportement irresponsable.

Quand on se joint à un groupe pour festoyer, il est important de se rappeler que trop boire ou boire mal conduit inévitablement à un état d'ébriété et d'inconfort et qu'alcool et conduite automobile ne font vraiment pas bon ménage.

L'alcool et la loi (.08)

Si prendre le volant après avoir trop bu est irréfléchi, cela est également dangereux pour soi et pour autrui. Le Code criminel est formel. Il est interdit à quiconque de conduire tout véhicule motorisé lorsque :

- **Sa capacité de conduire est affaiblie par l'effet de l'alcool; son taux d'alcoolémie est supérieur à 80 mg par 100 ml de sang, le fameux «point zéro huit (.08)».**
- **Pour les nouveaux conducteurs titulaires d'un permis d'apprenti conducteur ou d'un permis probatoire et pour les conducteurs de 21 ans et moins, peu importe la classe et le type de permis : la loi est encore plus sévère, il est interdit de conduire un véhicule après avoir consommé de l'alcool. Ici, la tolérance zéro s'applique.**

Apprendre à se connaître

Pour reconnaître quand nos facultés sont affaiblies, on apprend à se connaître et à comprendre notre limite face à l'alcool. Celle-ci varie selon que l'on est un homme, une femme et selon le poids, la fatigue, la quantité ingérée. Selon le type de consommation également : chaque unité d'alcool est égale à une des quantités décrites ci-après.

Respecter ses propres limites, c'est aussi assurer sa propre sécurité et celle des autres! Pour en savoir plus : **calculateur d'alcoolémie pour I-phone d'Éduc-alcool** : www.educalcoool.qc.ca/faits-conseil-et-outils/outils/calculateur-du-taux-dalcoolemie

(Source: *Boire-Conduire-Choisir* (brochure Éduc-alcool))

1 UNITÉ
D'ALCOOL
= 1 VERRE DE



vin	spiritueux (long drink)	apéritif	champagne	bière	spiritueux
10 cl 12°	7 cl 3 cl 40°	7 cl 18°	10 cl 12°	25 cl 5°	3 cl 40°

Prévenir l'anxiété chez l'enfant



Comme les adultes, les enfants peuvent vivre de l'anxiété et une trop forte anxiété peut causer certains problèmes de sommeil, d'alimentation ou dans les relations avec l'entourage. Cette anxiété peut notamment survenir à cause de peurs et inquiétudes et certaines situations familiales ou sociales.

Peurs et inquiétudes des enfants

Tous les enfants ressentent de la peur à un certain moment qui est vécue de façon plus ou moins intense, selon leur stade de développement et leur personnalité. Les jeunes enfants ont de la difficulté à comprendre la peur ou l'inquiétude qu'ils ressentent. Ils réagissent donc de façon exagérée lorsqu'ils ont peur. Comme adulte, nous devons tenter de comprendre les sentiments de notre enfant pour l'aider à les exprimer. Si notre enfant exprime ses peurs et ses inquiétudes, il réussira plus facilement à les surmonter.

Entre 2 et 5 ans, les enfants commencent à faire des cauchemars et à avoir toutes sortes de peurs (*les monstres, la noirceur*).

Après 5 ans, les peurs et les inquiétudes sont davantage liées à l'environnement, au monde réel. Plus l'enfant vieillit, plus ses peurs ressemblent à celles des adultes. Par exemple, un enfant peut avoir :

- des peurs liées à des éléments précis (*peur des voleurs, du feu, des animaux, des accidents, de la guerre ou de la mort*);
- des peurs sociales (*peur des moqueries des autres enfants à l'école ou peur de parler devant les autres*).

Situations familiales ou sociales pouvant causer de l'anxiété

Un enfant peut être troublé par différentes situations familiales ou sociales, par exemple :

- un déménagement, un changement d'école, de garderie, un événement important à venir, un examen ou une compétition sportive.

Un enfant capable de lire les journaux ou de comprendre les bulletins d'information à la télévision peut être bouleversé par certaines actualités. Un enfant peut également ressentir l'anxiété ou le stress de ses parents.

Reconnaître les signes et les symptômes de l'anxiété

Les signes les plus fréquents de l'anxiété chez l'enfant sont :

- Les troubles du sommeil; le fait de ressentir la peur de manière beaucoup plus intense que les autres enfants du même âge, ce qui l'amène à éviter certaines situations; le refus d'aller à l'école ou de participer à des activités sportives; la difficulté à se faire des amis; certains symptômes physiques comme les maux de ventre, les vomissements ou la fatigue.

Quoi faire

Il est possible de contribuer à prévenir ou à réduire l'anxiété chez l'enfant. Voici plusieurs moyens pour l'aider à gérer son anxiété :

- Aidez-le à mettre des mots sur ses émotions;
- Posez-lui des questions, écoutez-le. Votre enfant a surtout besoin d'exprimer ses craintes. Évitez de chercher des solutions à tout prix;
- Lorsque votre enfant développe une nouvelle peur, rassurez-le et laissez-lui tout le temps nécessaire pour la surmonter;
- Les enfants vivent parfois de la peur ou ont de la difficulté à s'adapter dans de nouvelles situations. Aidez-votre enfant à se préparer à ces nouvelles situations en utilisant des jeux ou des histoires pour le rassurer;
- Aidez votre enfant à développer son estime de soi;
- Félicitez-le quand il réussit à surmonter sa peur. Rappelez-lui régulièrement toutes les peurs qu'il a réussi à surmonter. Cela l'encouragera à continuer à maîtriser ses craintes;
- Ne laissez pas votre enfant éviter toutes les situations qui lui causent de l'anxiété. Encouragez-le plutôt à vivre ces situations en lui offrant du soutien;
- Avancez lentement mais sûrement avec votre enfant. Respectez son rythme. Traitez les situations une à une, de façon progressive.

Quand consulter

Si votre enfant montre des signes d'anxiété qui vous inquiètent, communiquez avec les organismes et associations liés au domaine des troubles anxieux. Vous pourrez y obtenir de l'information, de l'aide et du soutien. Toutefois, consultez votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé si vous vivez l'une ou l'autre des situations suivantes :

- Votre enfant a de la difficulté à accomplir ses activités quotidiennes à cause de son haut niveau d'anxiété; l'état de votre enfant affecte la vie familiale. Un professionnel de la santé pourra évaluer s'il souffre d'un [trouble anxieux](#) ou d'un autre problème de santé qui présente des symptômes semblables.

Ressources d'aide et de soutien

[LigneParents](#) : 1 800 361-5085

[Tel-Jeunes](#) : 1 800 263-2266

Centre de santé mentale L'ArrimAge Dolbeau-Mistassini : 418 276-7925; Centre Le Bouscueil Roberval : 418 275-0341

Âge de consentement

Que signifie l'âge de consentement ou de protection?

L'âge de consentement, aussi appelé "âge de protection", fait référence à l'âge auquel une jeune personne peut légalement donner son consentement à des activités sexuelles. L'absence de consentement, peu importe l'âge, constitue une infraction criminelle.

Quel est l'âge de consentement au Canada?

Il est passé de 14 ans à 16 ans le 1er mai 2008, en vertu de la *Loi sur la lutte contre les crimes violents*.

Toutefois, il est de 18 ans lorsque l'activité sexuelle repose sur l'exploitation de la personne (*prostitution, pornographie, dans le cadre d'une relation d'autorité, de confiance ou de dépendance*).

NON



Les jeunes de 16 et 17 ans sont-ils aussi protégés de l'exploitation sexuelle?

Oui, dans le cas où l'activité sexuelle se produit lors d'une relation de confiance, d'autorité ou de dépendance ou lorsqu'il existe une autre forme d'exploitation.

À savoir si une relation est considérée comme de l'exploitation, cela dépend de la nature et des circonstances de la relation (*l'âge, la différence d'âge, l'évolution de la relation, la façon dont le partenaire a contrôlé ou influencé*). De même, les jeunes de 16-17 ans ne peuvent consentir à des activités sexuelles qui constituent de la prostitution ou de la pornographie.

Des exceptions?

Le Code criminel prévoit des exceptions relatives à la "proximité d'âge" ou au "groupe de pairs".

Dispositions du Code criminel du Canada.

Le Code criminel protège tous les Canadiens, y compris les enfants, de l'agression et de l'exploitation sexuelle. Il contient des dispositions visant à assurer la protection de toutes les formes d'agression sexuelle (article 271) et délits suivants :

- ◆ agression sexuelle armée;
- ◆ menaces à une tierce personne ou infliction de lésions corporelles (article 272);
- ◆ agression sexuelle grave (article 273);
- ◆ voyeurisme (article 162);
- ◆ corruption des mœurs (article 163);
- ◆ traite des personnes (article 179.01).

Les enfants sont aussi protégés par des dispositions propres aux enfants figurant dans le Code criminel :

- ◆ Articles 151, 152, 153, 155, 163.1, 172...

Source: **Ministère de la Justice Canada (Accueil-Ministère_Âge du consentement)**

Adresse: <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html>

Commission scolaire
du Pays-des-Bleuets
Jocelyne Allaire, éditrice

www.cspaysbleuets.qc.ca
[Twitter.com/CSPaysBleuets](https://twitter.com/CSPaysBleuets)

MOT D'ENFANT

*Maman, c'est quoi ton métier?
Je suis psychologue pour
enfant...
C'est quoi psychologue?
J'écoute les enfants qui ont
des problèmes, pour les aider...
C'est pas psychologue
ton métier!
C'est écouteur!*

3 1/2 ans



Programmation 2016-2017

3 REPRÉSENTATIONS POUR CHAQUE THÈME

LES MERCREDIS

(19 h à 21 h)

À Dolbeau-Mistassini, Normandin, Saint-Félicien ou Roberval.

*Surveillez la programmation sur la page d'accueil du site
de la Commission scolaire du Pays-des-Bleuets.*

Devoirs et leçons

(19, 26 octobre et 2 novembre 2016)

Stress et anxiété

(8, 15 et 22 février 2017)

Relations familiales et gestion des conflits

(22, 29 mars et 5 avril 2017)

*Pour information, contactez le Comité intersectoriel Parent veut savoir...!,
Jocelyne Allaire : allairej@cspaysbleuets.qc.ca ou 418 275-4136 poste 1017.*

ENSEMBLE, SOYONS COMPLICES DE SA RÉUSSITE!

SITES D'INTÉRÊT

www.uneplacepourtoi.qc.ca

<http://jefinis.com>

www.jereussis.com

www.teljeunes.com ou le 1 800 263-2266 (numéro sans frais)

www.alloprof.qc.ca

www.petitmonde.com

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca



DANGER IMMÉDIAT: Communiquez avec le 911 ou le service de police de votre localité.

CYBERCRIMINALITÉ : <http://www.sq.gouv.qc.ca/cybercriminalite/cybercriminalite-surete-du-quebec.jsp>

NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ : <http://www.rcmp-grc.qc.ca/is-si/index-fra.htm>

DÉNONCER LA PORNOGRAPHIE JUVÉNILE/L'AGRESSION SEXUELLE : www.cyberaide.ca ou 1 866 658-9022

RETIRER LE CONTENU À CARACTÈRE SEXUEL (photo, vidéo...) INTERNET SERVICE EN LIGNE :

<http://aidezmoisvp.ca/>