

Petit guide
pour parents
d'ado
au secondaire

TABLE DES MATIÈRES

Sections

- 1- Le passage primaire-secondaire
- 2- La communication avec l'école
- 3- Les devoirs et les leçons
- 4- Saines habitudes de vie : alimentation, sommeil, hygiène
- 5- La motivation
- 6- Les difficultés
- 7- Les réseaux sociaux
- 8- Le travail à temps partiel

LE PASSAGE PRIMAIRE-SECONDAIRE

Le passage primaire secondaire est la plus difficile des transitions scolaires parce qu'elle se produit en même temps que l'arrivée de l'adolescence, et tout son lot de bouleversements physiologiques et psychologiques. Cela peut être stressant pour les enfants ... et pour les parents !

Il importe de mettre tout en œuvre pour assurer la meilleure transition possible, car cela permet à l'élève, entre autres, « d'établir rapidement des relations interpersonnelles de qualité dans son nouvel environnement; de ressentir un sentiment de bien-être et de sécurité face à son nouveau milieu de vie qu'est l'école secondaire; de développer ou maintenir des attitudes positives envers l'école et les apprentissages; de développer ou conserver un sentiment de confiance envers sa réussite scolaire. » De plus, selon la littérature, il s'agit d'une période des plus déterminantes pour ce qui concerne la persévérance scolaire. ¹

Voici quelques défis auxquels votre enfant devra faire face dès son arrivée :

- Des enseignants plus nombreux
- Plusieurs classes différentes
- Un horaire sur 9 jours (pour la majorité)
- Plus de devoirs et de leçons
- La gestion d'un casier et d'un cadenas (gestion du matériel)
- Se faire de nouveaux amis
- La nécessité d'être beaucoup plus autonome
- Maintenir ses résultats académiques

L'IMPORTANCE DES PARENTS

On pourrait penser qu'un élève qui entre au secondaire est maintenant assez autonome, qu'il peut se débrouiller seul. En effet, à l'adolescence, le besoin d'autonomie des jeunes est plus grand, ils sont de plus en plus

¹

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/a

daptation_serv_compl/Guide_SoutenirTransitionScolaireQualiteVersSec.pdf

revendicateurs et souhaitent faire leurs propres choix. Vous pouvez d'ailleurs adopter un style parental qui encourage l'autonomie en laissant votre enfant participer davantage à certaines prises de décisions et en lui confiant plus de responsabilités. Toutefois, même au secondaire, L'IMPLICATION DES PARENTS EST CRUCIALE pour la réussite des jeunes. Les adolescents ont besoin de limites claires et un bon encadrement en dehors de l'école est nécessaire afin de s'assurer qu'ils arrivent à l'école dans de bonnes dispositions pour apprendre. La valorisation de l'école est également de la plus haute importance : si les parents y accordent de l'importance, il y a plus de chances pour que les adolescents en fassent tout autant. Enfin, tout au long de leur parcours, les enfants ont besoin que leurs parents les guident. Informez-vous des différents services, des options, des parcours offerts à l'école afin de pouvoir les conseiller en cas de besoin.

RESTER VIGILANT

Plusieurs bouleversements se produisent à l'adolescence. Des changements rapides peuvent survenir et la situation peut se détériorer

rapidement. Dans ce contexte, il est important de maintenir une bonne communication avec son enfant, de rester à l'affût et de comprendre que la vigilance n'est pas le signe d'un manque de confiance, mais plutôt celui d'une bienveillance parentale. Par exemple, demeurez vigilants quant aux nouvelles fréquentations de votre enfant. En changeant d'école, il rencontrera beaucoup de nouvelles personnes et à l'adolescence, la pression exercée par les pairs peut être très forte.

Les prochaines parties de ce guide vous donneront des exemples concrets de mesures à mettre en place à la maison afin de faciliter le cheminement de votre enfant tout au long du secondaire. Votre soutien et votre engagement dans sa réussite feront toute la différence. En tant que parents, n'oubliez jamais que vous êtes partenaires des intervenants scolaires et que vous avez un grand rôle à jouer dans la réussite de votre enfant.

LA COMMUNICATION AVEC L'ÉCOLE

Il existe plusieurs outils permettant d'entretenir une bonne communication entre les intervenants de l'école et les parents : l'agenda, Mozaïk-portail, les courriels ou le téléphone. Assurez-vous que vos informations sont à jour. Si vous changez de numéro de téléphone ou d'adresse courriel, communiquez avec la secrétaire de niveau de votre enfant.

L'agenda

L'agenda est un outil essentiel. Il aide l'élève à organiser son temps, noter ses devoirs, ses travaux, ses examens, ses récupérations et ses activités extrascolaires. Il est également un outil de communication privilégié entre l'enseignant et les parents. Chaque élève doit obligatoirement amener son agenda dans chacun de ses cours.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

-Assurez-vous que l'horaire des cours et des récupérations est écrit chaque jour de l'agenda.

-Assurez-vous que votre enfant apporte son agenda à la maison tous les soirs.

-Vérifiez quotidiennement l'agenda de votre enfant : les devoirs, les travaux à remettre, les récupérations et les pages vertes de remarques. Cela peut également vous permettre de savoir quels cours il a eus pendant la journée afin de discuter de ce qu'il a fait lors de ces périodes.

-Signez les remarques inscrites dans les pages vertes lorsqu'il y en a : c'est la preuve que vous avez pris connaissance du problème. Au besoin, communiquez avec l'enseignant pour avoir davantage d'information sur la situation.

Votre enfant n'amène pas son agenda à la maison ?

- Retournez-le à l'école afin qu'il aille le chercher. L'école est ouverte du lundi au vendredi jusqu'à 20h et la fin de semaine de 9h à 16h pour récupérer le matériel oublié aux casiers. Il suffit de demander au gardien en poste à l'accueil d'avoir accès à son casier.

Votre enfant a perdu son agenda ?

- Il peut d'abord s'assurer que son agenda n'est pas dans les objets perdus (voir le surveillant de son niveau) ou dans une de ses classes.
- Si l'agenda est vraiment perdu, il devra s'en procurer un nouveau le plus rapidement possible à la procure de l'école, au coût de 6,50 \$.

Mozaïk-portail

Mozaïk-portail est un outil complémentaire à l'agenda. Il peut s'avérer bien utile pour connaître les devoirs à faire, les évaluations à venir, les résultats obtenus lors des évaluations et pour contacter les enseignants.

Pour en savoir plus sur la façon d'accéder à Mozaïk-portail, allez à l'adresse suivante :

www.csmv.qc.ca/la-csmv/portail-parents-mozaik/

Si vous avez des problèmes avec Mozaïk-portail, contactez la secrétaire de niveau de votre enfant.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- Consultez Mozaïk-portail régulièrement, au moins une fois par semaine.

- Prenez connaissance des résultats. En cas de besoin, assurez-vous que votre enfant ira en récupération ou communiquez avec l'enseignant.
- Consultez les mémos s'il y en a.

Courriel, téléphone

En plus de l'agenda et de Mozaïk-portail, plusieurs enseignants communiquent régulièrement avec les parents par téléphone ou par courriel. Vous pouvez également les appeler ou leur écrire un message pour les informer de toute situation méritant d'être portée à leur attention ou pour avoir des informations au sujet de votre enfant.

Les adresses courriel des enseignants sont disponibles sur Mozaïk-portail.

Salle des enseignants de 1^{re} et 2^e secondaire : poste 6993

Salle des enseignants de 3^e secondaire : poste 7013

Salle des enseignants de 4^e et 5^e secondaire : poste 7025

Vous trouverez les adresses courriels des enseignants sur le portail.

Les rencontres de parents

Les rencontres de parents peuvent être utiles pour voir qui sont les différents enseignants de votre enfant, pour en apprendre davantage sur le fonctionnement et les exigences en classe, pour discuter du cheminement général de votre enfant, de ses résultats, de ses difficultés

ou besoins particuliers, ou encore pour avoir la possibilité de voir certains travaux ou examens qu'il a réalisés au cours de l'étape.

Dates :

1^{re} rencontre : 15 novembre 2017

2^e rencontre : 21 février 2018

Mon enfant doit-il être présent ?

Cette décision appartient aux parents. La présence de votre enfant n'est pas requise lors des rencontres de parents, mais si personne n'est disponible pour le superviser à la maison, ou si vous tenez à ce qu'il participe à la discussion que vous aurez avec l'enseignant, il est possible de l'amener avec vous.

Quoi faire si je ne peux pas y aller ?

Vous pouvez alors contacter les enseignants par courriel ou par téléphone.

Est-il possible de rencontrer les enseignants à d'autres moments de l'année ?

Il est préférable de communiquer d'abord par courriel ou par téléphone avec les enseignants de votre enfant. Toutefois, si vous croyez que la situation nécessite une rencontre, vous devez communiquer avec l'enseignant afin de prendre rendez-vous avec lui. Vous ne pouvez pas vous présenter directement à l'école pour rencontrer un enseignant si vous n'avez pas d'abord pris un rendez-vous avec lui.

LES DEVOIRS ET LES LEÇONS

Les élèves rapportent souvent qu'il y a plus de devoirs à faire au secondaire. Cela représente un grand défi pour eux. Aussi, la période des devoirs et leçons à la maison peut être éprouvante, source de tensions, de conflits entre les parents et les enfants. Toutefois, au secondaire, les devoirs sont importants :

- Ils ont des effets positifs sur les résultats scolaires.
- Ils aident à consolider les apprentissages faits en classe.
- Ils favorisent le développement de leur sens des responsabilités.
- Ils permettent d'acquérir des stratégies de gestion du temps.
- Ils permettent à l'élève de développer des moyens de maintenir sa motivation.

En première secondaire, il faut s'attendre à ce que votre enfant ait environ 30 minutes de devoirs par soir, et cela augmentera au fil des

ans. Évidemment, cela peut varier selon certains facteurs tels la vitesse à laquelle il travaille, le moment de l'année ou la concentration à laquelle il est inscrit.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

Les parents ont aussi un rôle à jouer ! En effet, les études démontrent que les devoirs sont plus efficaces si les parents « adoptent une supervision structurée et éclairée des devoirs (Xu et Corno, 1998). »²

- Vérifiez dans l'agenda et sur Mozaïk-portail quels sont les travaux à faire.
- Planifiez un temps pour faire les devoirs : cela doit faire partie de la routine.

² <http://www.erudit.org/fr/revues/rse/2006-v32-n2-rse1456/014410ar/>

- Assurez-vous que votre enfant bénéficie d'un endroit calme pour faire ses devoirs.
- Aidez votre enfant à planifier un horaire pour faire les devoirs. Les devoirs ne sont pas toujours à remettre pour le lendemain, il est donc parfois préférable de les répartir au lieu de tout faire le même soir. En effet, dépassé 2 heures par soir, les devoirs perdent en efficacité.³ Aussi, il est plus profitable de faire régulièrement des devoirs plus courts, que de faire occasionnellement de longs devoirs.⁴ Par exemple, s'il y a 10 exercices à faire en mathématique, il est possible de suggérer à son enfant d'en faire 5 le premier soir et 5 le lendemain.
- Aidez votre enfant à rester concentré sur la tâche par des rappels verbaux et en retirant les objets de distraction (éteignez la télévision, éloignez le cellulaire, etc.). La qualité du temps consacré aux devoirs est plus importante que la quantité !⁵

³ <http://www.cea-ace.ca/fr/publication/les-faits-en-%C3%A9ducation-%C3%A0-quel-point-les-devoirs-sont-ils-utiles>
⁴ <http://www.erudit.org/fr/revues/rse/2006-v32-n2-rse1456/014410ar/>

Votre enfant a oublié ses cahiers à l'école ?

Pas de problème ! Il est possible de revenir les chercher, l'école est ouverte du lundi au vendredi jusqu'à 20h et la fin de semaine de 9h à 16h pour récupérer le matériel oublié aux casiers.

Votre enfant ne comprend pas son devoir ?

- Incitez votre enfant à consulter ses notes de cours et les différentes ressources qui existent. Par exemple :

Allô prof : alloprof.qc.ca ou (514) 527-3726

- Vérifiez la date de la prochaine récupération dans cette matière et assurez-vous que votre enfant y aille. L'enseignant peut même signer dans l'agenda de votre enfant pour prouver qu'il s'est réellement présenté en récupération.
- Demandez à votre enfant de contacter un camarade de classe qui pourrait l'aider.
- Ne pas laisser de blanc. Il est préférable de tenter une réponse que de ne rien écrire du tout.

⁵ Source : <http://www.erudit.org/fr/revues/rse/2006-v32-n2-rse1456/014410ar/>

Votre enfant a déjà fait tous ses devoirs ?

- Vérifiez si les devoirs sont bien faits.
- Vérifiez si les devoirs sont complets.

Votre enfant n'a jamais de devoir ?

- Vérifiez son agenda.
- Vérifiez sur Mozaïk-portal.

Si tout est vraiment fait, il sera alors bénéfique pour votre enfant de :

- Faire une période de lecture.
- Réviser ses notes de cours.
- Faire des exercices supplémentaires sur Internet.
Plusieurs sites offrent des exercices, tels que :
*alloprof.qc.ca (français, mathématique, anglais, histoire, géographie, sciences et technologie, chimie, physique)

*ccmd.qc.ca/fr (français)

*mathslibres.com (mathématique)

*<http://nlvm.usu.edu/fr/nav/vlibrary.html>
(mathématique)

Des vacances pendant l'année scolaire

Si votre enfant s'absente pendant plusieurs jours, il doit se présenter en récupération dès son retour afin de rattraper ce qu'il a manqué. Certaines informations peuvent également être disponibles sur Mozaïk-portal. En cas de besoin, référez-vous aux règles de conduite de l'agenda (page 15 section 4. Réussite, 4.1 Assiduité).

SAINES HABITUDES DE VIE

L'alimentation

De trop nombreux élèves ne déjeunent pas ou ne dînent pas. Cependant, le fait de sauter un ou plusieurs repas n'est pas sans conséquence, tant sur le plan physique que cognitif : un adolescent qui ne mange pas de la journée aura beaucoup de mal à se concentrer. Il va sans dire que cela affecte la réussite.

Le petit-déjeuner

Plusieurs adolescents ne déjeunent pas le matin. Certains se lèvent trop tard et manquent de temps, d'autres ne ressentent pas la faim. Pourtant, ce repas est essentiel : « Les études démontrent clairement que prendre un petit-déjeuner améliore les performances académiques et réduit le déclin de la mémoire et de la concentration en avant-midi. »⁶

Le dîner

Pour ceux qui mangent à l'école, il est possible d'apporter un repas froid ou à faire chauffer, de même que des collations à manger pendant les pauses.

À la cafétéria, il est également possible de se procurer un repas complet au coût de 6 \$. Il est possible de payer en argent comptant ou avec une carte de débit.

Si votre enfant mange régulièrement à la cafétéria, il est possible de lui procurer une carte repas valide pour 10 ou 20 repas. Cela évite d'avoir à donner souvent de l'argent comptant à un enfant sans trop savoir ce qu'il en fera. Par exemple, avec l'argent de leurs repas, certains élèves mangent tous les jours à la pizzeria, quand ils ne s'achètent pas carrément un sac de croustilles et une boisson gazeuse au dépanneur du coin en guise de dîner !

6

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=memoire_concentration_diete

Si votre enfant doit aller en récupération, il peut sans problème apporter son dîner en classe.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- Donnez l'exemple ! Selon les études, « les habitudes alimentaires des parents influencent celles de leurs enfants. »⁷ Donc si vous adoptez de saines habitudes de petit-déjeuner, il y a plus de chances pour que votre enfant vous imite.
- Assurez-vous que votre enfant dorme suffisamment, de façon à éviter qu'il se lève trop tard pour déjeuner. Si votre enfant manque de temps le matin, il peut emporter son déjeuner avec lui en quittant la maison.
- Incitez votre enfant à commencer par bien s'hydrater en buvant, par exemple, un verre d'eau dès le réveil.
- Si votre enfant n'a pas faim dès qu'il se lève, suggérez-lui de se préparer d'abord, voire de prendre une bonne douche, ce qui laissera le temps à son appétit de se réveiller aussi!

7

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=mevoire_concentration_diete

- Gardez l'habitude de déjeuner même la fin de semaine ou pendant les vacances.
- Offrez un choix d'aliments variés, nutritifs et intéressants. « À cet âge, il s'agit de placer les jeunes dans des environnements favorables, que ce soit à la maison ou ailleurs, où ils pourront faire les meilleurs choix d'aliments possible pour leur santé. »⁸
- Encouragez votre enfant à préparer son déjeuner la veille.
- Restez vigilants : l'adolescence peut être une période propice au développement de divers troubles alimentaires. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter les ressources mentionnées dans l'agenda de votre enfant (p 32, 37 et 39)

>

⁸ <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/defis-alimentation-enfants-ados.pdf>

Le sommeil à l'adolescence

Les besoins de sommeil des adolescents sont parfois encore plus grands que ceux des enfants, en raison de tous les bouleversements hormonaux qu'ils subissent. En moyenne, les adolescents ont besoin de neuf à dix heures de sommeil par nuit⁹.

Les adolescents qui manquent de sommeil ont plus de chance d'avoir des troubles de l'humeur (irritabilité), des problèmes de mémoire, de concentration, de motivation, de tomber plus souvent malade ... Tout cela entraîne de nombreuses difficultés à l'école.

Ce qui peut nuire au sommeil :

-Les téléphones cellulaires : les élèves peuvent recevoir des messages textes toute la nuit. Même si cela ne les réveille pas complètement, il y a de fortes chances que cela nuise à la qualité de leur sommeil.

-La lumière des écrans comme les tablettes ou les ordinateurs en empêche plusieurs de s'endormir.

-Les trop longues siestes : elles sont à l'origine d'un cercle vicieux dans lequel plusieurs adolescents sont pris. Ainsi, l'élève fait une sieste de plusieurs heures l'après-midi en

revenant de l'école. Il a ensuite plus de mal à s'endormir le soir et finalement, comme il s'endort tard, il a du mal à se lever le matin, est fatigué pendant la journée, refait une sieste en arrivant de l'école. Ainsi, le cycle recommence ...

-La caféine : boissons énergisantes, colas, thé, café...

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- Assurez-vous que votre enfant se couche à des heures régulières et raisonnables.
- Coupez les écrans une heure avant l'heure du coucher.
- Laissez les ordinateurs, tablettes et téléphones cellulaires hors de la chambre la nuit.
- Encouragez votre enfant à faire de l'exercice régulièrement (mais pas immédiatement avant de dormir).

⁹ <http://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/manque-de-sommeil-chez-les-adolescents>

- Veillez à ce qu'il adopte une routine relaxante avant le coucher, par exemple en prenant un bain ou en faisant de la lecture avant de se coucher.
- Découragez la consommation de boissons énergisantes.

- Évitez de laisser votre enfant accumuler un déficit de sommeil en se couchant trop tard la fin de semaine. Il commencera alors la semaine dans de mauvaises dispositions.

L'hygiène

À l'adolescence, les hormones provoquent toutes sortes de changements. À cause de cela, il se peut que votre enfant ait besoin de modifier ses habitudes au niveau de son hygiène corporelle.

Avoir une bonne hygiène corporelle comporte plusieurs avantages :

- Évite les odeurs corporelles désagréables,
- Permet de conserver des dents saines (moins de frais chez le dentiste !),
- Réduit le risque d'attraper et de propager certaines maladies ou infections,
- Aide à avoir une bonne estime de soi,
- Aide à avoir de bonnes relations interpersonnelles.

L'acné

Les boutons, un fléau chez les ados ! En effet, l'acné touche des millions de personnes, surtout les adolescents. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'acné n'est pas causée par une mauvaise alimentation ou la consommation de boissons gazeuses, mais plutôt par un déséquilibre hormonal.¹⁰ Certains facteurs peuvent empirer la situation :

- Mettre constamment ses mains dans son visage;
- Avoir les cheveux dans le visage, en contact avec la peau;
- Utiliser des cosmétiques qui bouchent les pores de peau.

Les odeurs corporelles

Encore une fois, les hormones sont en cause ! Elles peuvent entraîner une plus grande activité au niveau des glandes sudoripares, celles qui sont responsables de la transpiration. La sueur en elle-même est inodore, mais elle peut dégager une mauvaise odeur lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries qui se trouvent à la surface de la peau.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- En tout temps, évitez les remarques désobligeantes sur l'apparence physique. Même s'ils ne sont pas visés, les jeunes peuvent être profondément blessés d'entendre des moqueries ou des commentaires dénigrants au sujet de l'acné ou du poids d'une autre personne.

¹⁰

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/sixieme/docs/habitudes.pdf>

- Encouragez votre enfant à « se laver le visage régulièrement pour enlever les saletés et toute trace d'huile qui pourraient obstruer les pores. »¹¹
- Encouragez votre enfant à se laver au moins une fois par jour, au savon et à l'eau. À l'adolescence, il est effectivement possible d'avoir besoin de plus d'une douche par jour.
- Lavez souvent les vêtements, car ils peuvent s'imprégner des mauvaises odeurs corporelles. Les jeunes qui mettent le même chandail plusieurs jours de suite sans le laver peuvent avoir un problème d'odeur corporelle même s'ils prennent leur douche quotidiennement.
- Faites quelques rappels concernant le brossage de dents.
- Encouragez l'application de déodorant ou d'antisudorifique. Au besoin, suggérez à votre enfant d'en apporter un à l'école, il pourra le laisser dans son casier ou dans son sac à dos et en remettre après une séance d'activité physique.

- N'hésitez pas à consulter votre médecin de famille ou à lui demander une référence pour voir un spécialiste, comme un dermatologue.

Votre enfant refuse de se laver ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer qu'un adolescent refuse de se laver. En général, cette phase est passagère et les bonnes habitudes finissent par reprendre le dessus. Toutefois, cette situation peut être préoccupante et peut comporter son lot d'inconvénients pour le jeune et son entourage.

- Faites preuve de tact lorsque vous abordez la question avec lui. Vous pouvez, par exemple, mettre les problèmes sur le dos des hormones, ce qui est vrai et qui permet d'éviter de le culpabiliser.
- Amenez votre enfant à la pharmacie afin qu'il choisisse lui-même les produits d'hygiène qu'il désire utiliser.
- Rappelez-lui les raisons pour lesquelles il est important d'avoir une bonne hygiène de vie.
- Consultez des personnes ressources (voir agenda p 39).

11

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/sixieme/docs/habitudes.pdf>

LA MOTIVATION

La motivation est l'élément clé de la persévérance. Pour être motivé, l'enfant doit voir une utilité aux activités scolaires qu'il fait. Il doit également avoir un certain sentiment de compétence, d'efficacité.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- Accordez de l'importance à l'école. Valorisez l'éducation.
- Mettez en évidence les liens entre ce qu'il fait en classe et certains métiers.
- Démontrez de l'intérêt pour ce que votre enfant fait à l'école.
- Soutenez votre enfant dans son cheminement scolaire. Par exemple, encouragez-le à faire ses devoirs, ses projets, ses travaux. Aidez-le à développer de bonnes

méthodes de travail. Vous pouvez l'aider à réviser avant un examen, lui donner des trucs pour mémoriser des informations, etc. Ce n'est pas parce qu'il est rendu au secondaire qu'il n'a plus besoin de vous !

- Valorisez et encouragez les efforts, pas seulement les résultats. Cela l'aidera à devenir persévérant.
- Discutez avec votre enfant de ce qu'il se passe dans sa vie présentement. Quelque chose de particulier s'est-il produit ?
- Faites ressortir les éléments positifs qu'il retrouve à l'école. Il peut s'agir d'amis, d'adultes significatifs avec qui il s'entend bien, d'activités parascolaires, etc.
- N'hésitez pas à vous référer aux personnes ressources de l'école.

LES DIFFICULTÉS

À tout moment, les élèves peuvent être confrontés à différentes difficultés et pour les parents, il n'est pas toujours évident de savoir quoi faire pour aider son enfant à les surmonter. C'est pourquoi il existe de nombreuses ressources destinées aux jeunes, mais aussi à leur famille.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- Consultez l'agenda pour prendre connaissance des règlements de l'école, des protocoles sur l'intimidation et la toxicomanie et des différentes ressources qui sont disponibles à l'école et à l'extérieur de l'école.
- Consultez les pages vertes de l'agenda et les résultats sur Mozaïk-portail pour détecter rapidement d'éventuelles difficultés.
- Communiquez avec l'enseignant de votre enfant lorsque vous appréhendez une difficulté (voir section 2).

- Assurez-vous que votre enfant fasse ses devoirs (voir section 3) et qu'il aille en récupération. Il peut d'ailleurs aller à la récupération de n'importe quel enseignant, même si ce n'est pas le sien.
- Assurez-vous que votre enfant maintienne une bonne hygiène de vie (voir section 4).
- Discutez avec votre enfant des différentes stratégies à utiliser pour surmonter les difficultés.
- Aidez votre enfant à identifier une personne ressource à l'école qu'il peut aller voir en cas de difficulté (titulaire, enseignant, surveillant, éducateur spécialisé, etc.)

Le Relais

Le Relais est le nom du local où les élèves doivent aller lorsqu'ils sont expulsés de leur cours ou en suspension interne. Sur place, ils doivent faire le travail donné par l'enseignant ou le responsable du local. Si votre enfant est expulsé de son cours, vous en serez avisés par l'école.

Les retenues

Les retenues ont lieu après l'école, de 14h45 à 15h45. L'élève qui a une retenue est responsable de trouver son moyen de transport pour son retour à la maison. En cas d'absence non motivée à une retenue, des sanctions disciplinaires plus importantes seront appliquées.

Les plans d'intervention :

Certains élèves ayant des besoins particuliers auront un plan d'intervention. Il s'agit d'un outil dans lequel on identifie les forces et les besoins spécifiques des élèves, puis dans lequel on planifie les objectifs à atteindre avec les moyens, les adaptations et services à mettre en place pour y parvenir.

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux font partie de la réalité des adolescents d'aujourd'hui. Ces derniers y consacrent d'ailleurs énormément de temps et d'énergie. Toutefois, le désir de plaire, l'influence des pairs, la recherche d'attention, la course aux *likes* peuvent mener les jeunes à utiliser les réseaux sociaux de façon peu judicieuse. Cela peut entraîner de graves conséquences avec lesquelles il n'est pas toujours facile de vivre. Il est donc nécessaire d'encadrer les adolescents dans leur usage des réseaux sociaux. Cela peut s'avérer difficile, car Internet évolue constamment et les applications à la mode changent tout le temps. Il faut alors prendre le temps de faire de la prévention et enseigner à votre enfant les bonnes attitudes à adopter sur les réseaux sociaux en général.

QUOI FAIRE À LA MAISON POUR AIDER SON ADO :

- Contrôlez le temps que votre enfant passe sur Internet (coupez Internet la nuit).
- Laissez l'ordinateur dans une pièce commune, pas dans sa chambre.
- Ayez les mots de passe et noms d'utilisateurs de votre enfant.

- Soyez amis avec votre enfant dans les différentes plateformes qu'il fréquente (il n'est pas nécessaire de commenter toutes ses photos !)
- Soyez vigilants et regardez occasionnellement par-dessus son épaule pour voir ce qu'il fait. Certains enfants se créent deux profils : un où ils sont amis avec leurs parents et un autre, plus secret.
- Sensibilisez votre enfant au fait que rien ne disparaît jamais vraiment d'Internet. Malgré les prétentions de certaines plateformes qui promettent que leur contenu s'autodétruit, il existe des moyens pour que tout soit enregistré. Les messages et les photos peuvent se propager à l'école au complet très rapidement !
- Sensibilisez votre enfant aux implications futures de ce qu'il laisse sur Internet. Par exemple, les employeurs vont régulièrement consulter les profils des candidats avant de les engager.
- Sensibilisez votre enfant aux pièges des réseaux sociaux (sexos, vols d'identité, recrutement pour la prostitution, nudité, intimidation, etc.)
- Enseignez à votre enfant à utiliser les technologies de façon respectueuse : pas dans ses cours, ne pas prendre de

photos sans autorisation ou dans des lieux inappropriés comme les salles de bain et les vestiaires, etc.

LA CYBERINTIMIDATION

La cyberintimidation est « une forme d'intimidation perpétrée au moyen de plateformes technologiques, comme les réseaux sociaux, les messages textes, les webcaméras (webcam)¹², etc. ». Il s'agit d'un crime qui est pris très au sérieux. En effet, chaque année, les

policiers sont appelés à intervenir auprès de jeunes élèves se livrant à de la cyberintimidation. Ces derniers peuvent être accusés de harcèlement criminel ou de propos diffamatoires s'ils ont écrit des commentaires méprisants au sujet d'un autre élève, ou s'ils ont partagé des photos dégradantes. Bien que, généralement, les parents ne peuvent pas être tenus criminellement responsables si leur enfant se livre à des activités de cyberintimidation, ils pourraient tout de même être poursuivis au civil et devoir payer pour réparer les torts commis par leur enfant.¹³

¹² <http://www.cliquezjustice.ca/information-juridique/intimidation>

¹³ https://www.educaloi.qc.ca/adolescent-interpelle-par-la-police-que-faut-il-savoir?gclid=CO3_pcmkttMCFQEOaQodLV8EHQ

LE TRAVAIL À TEMPS PARTIEL

Un adolescent peut travailler à partir de 14 ans. Avant cela, il lui faut le consentement explicite de ses parents. Le travail à temps partiel peut être bénéfique et comporter certains avantages, tels que :

- Le développement d'une plus grande discipline personnelle, de compétence en organisation, d'un sens des responsabilités;
- Le développement de ses intérêts;
- L'amélioration de son estime de soi;
- L'exploration de différents choix de carrière, de la réalité du marché du travail;
- L'acquisition de nouveaux savoirs, de nouvelles compétences;
- Le développement de nouvelles relations.

Cependant, un travail à temps partiel trop intense comprend plusieurs risques¹⁴ pour les élèves, tels que :

- Une grande fatigue;
- Des aspirations scolaires moins élevées;

- Des résultats scolaires moins élevés;
- Un plus faible engagement dans les activités scolaires;
- Un plus grand risque de décrochage.

Ce que dit la loi¹⁵ concernant le travail des jeunes tenus de fréquenter l'école :

- Il est interdit de les faire travailler pendant les heures de classe où à des heures qui l'empêcheraient d'être à l'école (par exemple, même si les cours terminent à 14h30, un employeur ne peut demander à un élève de commencer son quart de travail à 14h30).
- Il est interdit de les faire travailler entre 23h et 6h du matin (sauf certaines exceptions comme livreurs de journaux).
- Il est interdit d'imposer des heures qui empêchent le jeune à être à son domicile entre 23h et 6h (sauf certaines

¹⁴ http://www.acelf.ca/c/revue/pdf/XXXV_1_161.pdf

¹⁵ <http://www.cnt.gouv.qc.ca/salaire-paie-et-travail/travail-des-enfants/tableau-travail-des-enfants/>

exceptions). Donc si le transport entre le domicile et le lieu de l'emploi prend 30 minutes, l'enfant devrait terminer au plus tard à 22h30.

Principes à suivre afin d'assurer une meilleure conciliation travail étude :

- Pendant l'année scolaire :
 - Ne jamais dépasser 15 heures de travail par semaine;
 - Ne jamais travailler plus de 4 heures un jour de semaine;
 - Ne jamais travailler après 21 heures lorsqu'il y a de l'école le lendemain.
- Prenez en considération le cumul des activités (cours, travaux, travail à temps partiel, activités sportives, bénévolat, etc.) et prenez garde à ce qu'il ne représente pas un nombre d'heures trop élevé. Par exemple, « certains jeunes qui consacrent plus de 20 heures hebdomadaires au travail rémunéré cumulent plus de 60 heures d'activités par semaine. »¹⁶ De plus, selon une étude menée auprès d'élèves de 4e et 5e secondaire de Montréal, « 72 % des élèves en emploi cumulent 40

heures et plus d'activités productives par semaine (cours, études, travail). Ce phénomène est trois fois plus important que chez les élèves sans emploi. »¹⁷

- Commencer de façon progressive (exemple : commencer par un travail d'été seulement).

Votre enfant souhaite commencer à travailler ?

« Encouragez-le à visiter les organismes jeunesse spécialisés en emploi pouvant l'accompagner dans cette première expérience. Ils connaissent les jeunes ainsi que les programmes qui s'offrent à eux afin de leur permettre de faire des choix éclairés et de s'engager avec confiance et dynamisme sur le marché du travail. »¹⁸

Références :

*Luc Gélinas, conseiller d'orientation (poste) 7009

*Carrefour Jeunesse Emploi
5245 boul. Cousineau, Saint-Hubert
(450) 678-7644

¹⁶ <http://www.researeussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/conciliation-etudes-travail/>

¹⁷ <http://www.researeussitemontreal.ca/enquete-les-el-et-le-travail/>

¹⁸ www.csdhr.qc.ca/?9C239C92-6912-4290-A3C5-437A9898CA5C