

PARENTS ET TUTEURS D'ADOS

Le printemps est arrivé et il y aura de nombreuses fêtes, comme le bal des finissants et les fêtes pour marquer la remise des diplômes. Parlez à l'avance avec votre ado de l'importance de prendre des décisions responsables qui favorisent sa sécurité.

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



POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE DISCUSSION

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

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

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

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

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

Vous pourriez penser que votre ado fait la sourde oreille, mais en fait, il vous écoute plus que vous ne le croyez. En fait, il a été établi que les parents ont une influence importante sur la consommation d'alcool et de substances des adolescents. Obtenez des statistiques et des faits pour alimenter la discussion en consultant la trousse d'action pour les parents de MADD (en anglais) à <http://madd.ca/media/docs/parent-action-pack.pdf>.

Renseignements :

[Safe Partying Tips du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel](https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips/)

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

[Prevnet.ca - Violence dans les fréquentations chez les jeunes](https://youthdatingviolence.prevnet.ca/fr/)

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

Merci d'avance.



timiskaminghu.com

PROTÈGE-TOI contre la violence à caractère sexuel

VRAI OU FAUX?

1. Il y a violence à caractère sexuel lorsqu'une personne oblige ou amène une autre personne par la manipulation à se livrer à une activité sexuelle non désirée sans son consentement.	V	F
2. Une fille sur quatre et un garçon sur huit a été victime d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans.	V	F
3. Le taux de violence physique et sexuelle est plus élevé chez les élèves de sexe masculin que chez les élèves de sexe féminin.	V	F
4. Tu peux TOUJOURS dire « non » à un baiser, à un attouchement ou à quoi que ce soit d'autre même si tu as déjà dit « oui ».	V	F
5. L'absence de consentement fait de tout contact sexuel un acte de violence à caractère sexuel.	V	F
6. Une fois que le consentement a été donné, il ne peut être retiré.	V	F



CONSEILS pour éviter la violence à caractère sexuel

Ayez du respect les uns envers les autres.

Trace la ligne. Établis tes limites et respecte celles des autres.

Tu n'as JAMAIS besoin d'aller plus loin avec quelqu'un si tu es mal à l'aise.

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

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

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

Affirme-toi, fie-toi à ton instinct et obtiens de l'aide si tu es mal à l'aise.

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

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

SERVICES DESTINÉS AUX JEUNES

En cas d'urgence : 911

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle:
Nipissing-Temiskaming

705-647-0096 ou 705-568-2154

Pavilion Centre des femmes
New Liskeard 705-672-2128
Kirkland Lake 705-567-1777

Services de Santé du
Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305
New Liskeard poste 2251
Kirkland Lake poste 3270

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

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





POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES FAIS DE BONS CHOIX

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

Avant tout, réfléchis aux conséquences avant d'agir et pense à ta sécurité!

Jeunesse, J'écoute

jeunessejecoute.ca

Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books--research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf

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

Établis un plan, fixe des limites et respecte-les. Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs.

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

Tire plaisir des cocktails sans alcool ou du champagne non alcoolisé et même de l'eau. Si tu bois, **compte tes verres, bois lentement** et alterne entre boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées.

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

Évite de combiner les substances si tu prends des médicaments.

Le fait qu'une drogue soit légale ne signifie pas qu'elle est sans danger. Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.

C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes. Il est impossible de savoir ce que contient une substance en la regardant, alors fais preuve de prudence et n'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

Tiens compte de ton état physique (poids, état d'esprit, santé, fatigue et estomac vide). Ces facteurs déterminent l'effet qu'auront les substances sur ton corps. Chaque personne réagit différemment aux substances.

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

L'alcool et les substances nuisent à la capacité de prendre des décisions. Si tu bois, évite les situations de nature sexuelle. La consommation d'alcool et de substances peut conduire à des situations que tu aurais évitées si tu étais sobre.

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

*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex

POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES FAIS DE BONS CHOIX



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

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

Établis un plan, fixe des limites et respecte-les. Établis un plan avec tes amis sur lequel tous s'entendent et essayez de rester ensemble pendant la soirée pour vous surveiller les uns les autres. Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs. Si tu consommes des substances ou de l'alcool, établis la quantité limite à ne pas dépasser et respecte-la.

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

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

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

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

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

Autres substances Évite de combiner les substances si tu prends des médicaments. Le fait qu'une drogue soit légale ne signifie pas qu'elle est sans danger. Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.

C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes. Surveille ton verre et assure-toi de savoir d'où vient la substance que tu prévois consommer. On ne peut savoir ce que contient une substance en la regardant; fais preuve de prudence et n'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

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

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

L'alcool et les substances nuisent à la capacité de prendre des décisions. Si tu bois, évite les situations de nature sexuelle. La consommation d'alcool et de substances peut conduire à des situations de nature sexuelle que tu aurais évitées si tu étais sobre. Ne t'en prends pas à tes amis s'ils veulent s'assurer que tu vas bien et que tu peux rentrer chez toi en sécurité.

Avant tout, réfléchis aux conséquences avant d'agir et pense à ta sécurité!

Jeunesse, J'écoute

jeunessejecoute.ca | Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canada-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf

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



*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex

timiskaminghu.com



Bal des finissants

Engagement de l'élève

Je PROMETS...

- de trouver un partenaire de fête pour assurer ma sécurité.
- de rester avec un groupe pour que nous puissions nous surveiller les uns les autres.
- d'avoir un plan pour rentrer chez moi en sécurité.
- de garder mes parents ou tuteurs au courant de l'endroit où je me trouve.
- de m'assurer que mon téléphone est complètement chargé et de l'avoir sur moi s'il survenait une urgence.
- de fixer des limites si je consomme de l'alcool ou de la drogue.
- de ne pas accepter de boissons d'une personne que je ne connais pas et de ne jamais laisser mon verre sans surveillance.
- d'intervenir si la sécurité d'une personne est compromise.
- de ne permettre à personne qui a les facultés affaiblies par la drogue ou l'alcool de prendre le volant.
- d'appeler mes parents ou mon tuteur si j'ai besoin d'un moyen de transport sécuritaire pour rentrer à la maison.

*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex

Je PROMets...

*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit

BAL 20
22

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 ou 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL poste 2251 | KL poste 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 ou 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL poste 2251 | KL poste 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 ou 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL poste 2251 | KL poste 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 ou 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL poste 2251 | KL poste 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 ou 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL poste 2251 | KL poste 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 or 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL Ext. 2251 | KL Ext. 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 or 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL Ext. 2251 | KL Ext. 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 or 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL Ext. 2251 | KL Ext. 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 or 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL Ext. 2251 | KL Ext. 3270

Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming
705-647-0096 or 705-568-2154



Pavilion Centre des femmes
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle
705-647-4305 NL Ext. 2251 | KL Ext. 3270