

# LA TROUSSE D'OUTILS POUR PARENTS



ÉDITION ADO

rs



CE QUE PEUVENT FAIRE  
LES PARENTS POUR  
AIDER LEURS ADOS  
À RÉUSSIR



## UN MESSAGE DU CONSEIL ONTARIEN DES DIRECTEURS DE L'ÉDUCATION

Le Conseil ontarien des directeurs de l'éducation a élaboré **La trousse d'outils pour parents : édition Ado** dans le but d'aider les parents à appuyer et encourager leurs enfants adolescents.

L'appui que vous fournissez présentement à votre enfant constitue toujours un facteur important dans le succès scolaire de votre ado, maintenant et pour les années à venir. Les études démontrent que votre appui continu à la maison influence fortement le rendement scolaire ainsi que l'achèvement des crédits et des études.

Les parents, élèves et éducateurs des conseils scolaires de langue française et anglaise ont contribué à l'élaboration du présent guide en participant à des sessions de consultation et de rédaction.

Le présent livret a été élaboré comme supplément au document intitulé **Bâtir l'engagement parental** qui inclut la première **Trousse d'outils pour parents** et le guide **Planifier la participation et l'engagement des parents**. Cette trousse fut antérieurement élaborée et distribuée aux écoles de l'Ontario et sert de support aux parents, aux regroupements de parents et aux écoles. Ledit guide vous servira dans l'exploitation du présent document – **La trousse d'outils pour parents : édition ado**.

Nous espérons que vous trouverez utiles les conseils et suggestions de la trousse. Nous vous encourageons à partager la trousse avec les parents, les écoles et les groupes qui guident les adolescents.

Ces ressources sont disponibles à :  
[www.ontariodirectors.ca](http://www.ontariodirectors.ca)

---

**Veillez noter que dans la présente Trousse, le terme parent représente les parents, les tuteurs et les fournisseurs de soins.**



## COMMENT UTILISER LA TROUSSE

La présente trousse renferme une série de conseils, de suggestions et des ressources à l'intention des parents. Nous espérons qu'ils vous seront utiles alors que vos enfants effectuent la transition vers l'adolescence. Elle constitue le résultat de nombreuses questions posées par les parents sur comment aider leur ado à l'école et plusieurs des suggestions proviennent de parents à travers la province.

Il se peut que vous y retrouviez des éléments se rapportant à votre propre expérience. Chacune des six sections de la trousse touche un thème particulier correspondant à des questions de parents, soit : **Sois à l'écoute**, **Sois informé**, **Sois un mentor**, **Sois un coach**, **Sois un apprenant**, **Sois un guide**. Il n'y a pas d'ordre particulier pour lire la présente trousse; vous pouvez facilement naviguer les diverses sections ou approfondir certains éléments que vous trouvez plus intéressants.

Ce qui suit peut vous aider dans votre consultation de la trousse :

- Si vous cherchez des conseils sur comment écouter et parler sans stress avec votre ado nous vous suggérons la section intitulée **Sois à l'écoute**.
- Vous pouvez consulter la section **Sois informé** si vous cherchez des renseignements sur ce qui se passe à l'école.
- Si le désir d'indépendance et de liberté accrues chez votre ado vous occasionne de l'anxiété, consultez la section **Sois un mentor**.
- La section intitulée **Sois un coach** renferme plusieurs stratégies qui vous aideront à traiter de situations touchant le manque de repos, le stress et l'intimidation.
- Les ados passent beaucoup de temps à exploiter la technologie. Des renseignements utiles se retrouvent dans la section **Sois un apprenant**
- **Sois un guide** est une section qui vous aidera à planifier la vie postsecondaire avec votre ado.

**SOIS À L'ÉCOUTE**

**SOIS INFORMÉ**

**SOIS UN MENTOR**

**SOIS UN COACH**

**SOIS UN APPRENANT**

**SOIS UN GUIDE**

**REMERCIEMENTS**

Comment communiquer sans stress avec votre ado

**p. 6**

Être à l'affût de ce qui se passe à l'école

**p. 12**

Supporter votre ado dans sa recherche d'indépendance et de liberté accrues

**p. 22**

Trouver les stratégies et les ressources pour supporter le bien-être de votre ado

**p. 28**

Renseignements sur l'utilisation de la technologie par les ados

**p. 38**

Ressources pour planifier la vie postsecondaire

**p. 46**

Merci à tous les collaborateurs

**p. 56**

# « Mon ado ne me parle pas; comment alors l'aider? »

Les années de l'adolescence sont parmi les plus difficiles pour les élèves. La communication avec votre jeune peut s'avérer difficile et stressante en raison de son besoin d'indépendance et de l'influence de ses amis, des médias et de la technologie.







# CONSEILS

- **profitez au maximum de vos conversations**
- **référez-les à quelqu'un en qui vous avez confiance**
- **parlez de choses mutuellement plaisantes**
- **entendez-vous sur des règles du jeu**
- **assurez-vous que la communication soit à deux sens**
- **utilisez les mêmes outils qu'eux**

# SOIS À L'ÉCOUTE

## Profitez au maximum de vos conversations

L'écoute s'avère essentielle à une communication efficace. Votre écoute active auprès de votre ado améliorera la conversation. Faites du temps pour parler. Nos vies et nos horaires achalandés font en sorte que nous n'avons pas souvent l'occasion de parler ou de faire des choses ensemble. Pourquoi ne pas réserver un soir dans la semaine comme temps de famille?

Visionner des vidéos YouTube, un film, jouez à des jeux, pratiquer des sports ensemble. Faites des travaux ménagers ensemble. Profitez au maximum du temps que vous avez ensemble. Laissez-les entamer la conversation; posez ensuite des questions.

Vos conversations ne traiteront peut-être pas de l'école au début mais quand votre ado deviendra plus à l'aise et verra qu'il peut parler de tout et de rien sans être jugé, il s'ouvrira davantage. Il passe beaucoup de temps à l'école avec ses amis – il en parlera sûrement. Aidez-les lorsqu'ils se trompent. Les mauvaises réponses mènent aux bonnes réponses.

La plupart des ados communiquent à l'aide de texte et de messagerie instantanée plutôt que par courriel ou téléphone. Organisez-vous en tant que contact pour l'envoi de messages.

Encourage la communication saine, sécuritaire et respectueuse avec tous. Ils répondront sans doute à votre téléphone avec un message texte. Il s'agit d'une bonne façon pour eux de communiquer avec leurs parents sans embarras.

**Utilisez les mêmes outils que vos jeunes pour communiquer.**

## Référez-les à quelqu'un en qui vous avez confiance

Laissez votre ado vous poser des questions, vous raconter des histoires que leurs amis leur ont contées et parler autant qu'ils le veulent.

Cela ne devrait pas vous déranger qu'il y ait des choses dont votre ado ne veut pas vous parler. Dirigez-le à quelqu'un en qui vous avez, tous les deux, confiance pour répondre à leurs questions – des amis de la famille,

***Lorsque votre ado vous parle d'un problème, assurez-vous d'écouter attentivement.***

frères ou sœurs aînés, cousins. Ceci permet à vos ados accès à des renseignements exacts et respecte aussi leur vie privée.

Lorsque votre ado vous parle d'un problème, assurez-vous d'écouter attentivement. Même si vous croyez qu'il ne s'agit pas d'un problème sérieux, offrez-lui un conseil ou de l'aide ou accès à une ressource qui pourrait l'aider.

Offrez à votre ado le numéro 1-800-668-6868 ( Jeunesse, J'écoute ) ou suggérez-lui [jeunessejecoute.ca/ados](http://jeunessejecoute.ca/ados)

Vous pouvez recommander qu'il discute avec un conseiller communautaire ou scolaire.

## Parlez de choses mutuellement plaisantes

Partager l'humour de votre journée.

Le fait de parler à votre ado d'un sport qu'il suit ou d'une émission de télé préférée rendra plus facile, par la suite, de parler de sujets plus difficiles comme les devoirs, les drogues et les relations humaines.

Démontrez votre intérêt par votre présence. Votre ado reconnaîtra votre véritable intérêt par votre présence à sa joute de soccer, son récital de danse ou sa pièce de théâtre ou, si vous êtes incapable d'y assister, parlez-en après.

## Entendez-vous sur des règles du jeu lorsque les conversations tournent mal

Entendez-vous sur ce que constitue un comportement acceptable ou inacceptable. À mesure que votre ado s'efforce à devenir plus indépendant, il y aura des occasions où il vous mettra au défi. Ayez une entente préalable sur ce qui constitue un comportement acceptable et des conséquences pour des injures et autres comportements inacceptables comme manquer un couvre-feu, consommation de drogues et d'alcool, manque de respect envers vous, votre famille et vos amis.

## Lorsque vous discutez avec votre ado, il est important de maintenir l'esprit ouvert

Pensez à la possibilité du règlement « aucune question posée » lorsque votre ado vous appelle pour le reconduire, n'importe quand, n'importe où et attendre au lendemain pour en discuter.

## Assurez-vous que la communication soit à deux sens

Lorsque vous discutez avec votre ado, il est important de maintenir un esprit ouvert. Le monde a beaucoup changé depuis que vous étiez adolescent. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas aider votre ado par rapport à ces choses mais restez ouverts à la possibilité qu'il peut aussi vous montrer des choses à ce sujet. Allez en ligne et renseignez-vous sur les sites que votre ado fréquente. Ouvrez votre

propre compte Facebook et lisez la page Jeunesse, J'écoute à [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca) pour vous rendre compte des questions qui y sont discutées. Cela vous aidera dans votre communication. Votre jeune appréciera la possibilité de vous aider avec vos questions et défis concernant la technologie; cela vous permettra d'apprendre mais contribuera également à bâtir le respect mutuel entre vous.

## Ressources

[jparole.com/accueil\\_fset.asp](http://jparole.com/accueil_fset.asp)

**Guide pour l'adolescent et le parent afin d'établir la communication : le savoir écouter, parler et communiquer**

[www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/communication-parents-ados.html](http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/communication-parents-ados.html)

**Le site définit l'adolescence et fournit des pistes aux parents pour établir une bonne communication.**

[www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/communication-parents-ado.html](http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/communication-parents-ado.html)

**Des lignes directrices qui peuvent aider le parent à améliorer la communication sont décrites.**

**« Il doit y avoir une  
meilleure façon  
de savoir ce qui se  
passe à l'école. »**

**Maintenant que votre enfant se retrouve à l'école secondaire, il est probable qu'il apporte moins souvent des notes à la maison ou qu'il vous informe peu sur ce qui se passe à l'école. Il devient alors important de maintenir de bons liens avec l'école et les enseignants de votre ado afin de demeurer bien informé.**



# CONSEILS

- **n'hésitez pas de communiquer avec l'école**
- **familiarisez-vous avec le site web de l'école**
- **tenez-vous au courant des progrès de votre ado**
- **créez des liens solides avec le personnel de l'école**
- **fréquentez les événements scolaires**
- **faites contact avec votre conseil d'école**

# SOIS INFORMÉ

## Faites le premier pas afin de créer un lien avec l'école

Il se peut que vous ne soyez pas familier avec les meilleures façons de communiquer avec l'école ou avec les enseignants de votre jeune ou encore, il se peut que votre ado veuille s'occuper de ses affaires lui-même faisant alors en sorte que vous soyez gêné de communiquer avec l'école. Il s'avère important, cependant, que vous créiez un lien avec l'école et que vous vous sentiez à l'aise de discuter avec elle sur tout sujet que vous jugez approprié concernant l'éducation et le bien-être de votre enfant. Lorsque les parents et les enseignants s'appuient, les ados bénéficient d'un soutien continu.

### **Les parents déjà impliqués au niveau de l'école et de la communauté peuvent vous aider à vous réseauter**

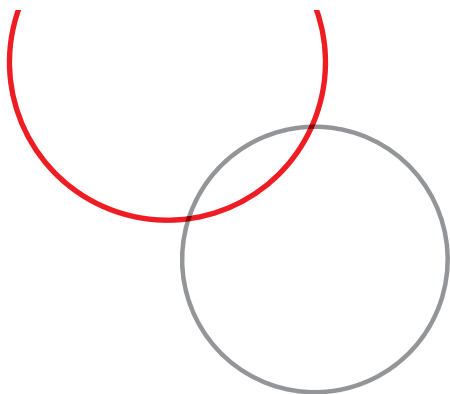
Le contact face à face permet une interaction significative et une confiance accrue. Préparez-vous à l'aide de questions écrites. Vous pouvez assister à des événements scolaires ou aux réunions du conseil d'école avec un ami ou un voisin afin de ne pas vous sentir seul ou incertain.

Si vous êtes nouveau au Canada, il est peut-être difficile de comprendre ce que l'on s'attend de votre jeune à l'école. Plusieurs écoles disposent de ressources pour appuyer les parents nouvellement arrivés au pays. Invitez un ami à vous accompagner si vous avez de la difficulté à comprendre le français. Demandez à votre enfant, à un autre membre de la famille ou à un voisin d'assister avec vous aux activités et aux entrevues afin d'obtenir des réponses à vos questions. Il existe plusieurs publications en diverses langues qui vous informent sur la façon d'obtenir de l'aide. Vous n'avez qu'à demander à l'enseignant de votre jeune ou à la direction de l'école de vous en imprimer une copie si vous n'avez pas accès à l'Internet.

[www.edu.gov.on.ca/fr/parents/getinvolved.html](http://www.edu.gov.on.ca/fr/parents/getinvolved.html)

Il existe de nombreuses agences communautaires qui peuvent vous aider. Le YMCA, les églises locales, les clubs pour nouveaux arrivants et les associations culturelles n'en sont que quelques exemples. Les Travailleurs de l'Établissement de Citoyenneté et Immigration Canada constituent une source fiable de renseignements et d'aide. Ces personnes sont souvent disponibles à même l'école <http://teeontario.ca/>. Le site web [settlement.org](http://settlement.org) vous aide à mieux





bénéficier des services disponibles. Il existe également des agences locales, uniques à chaque communauté, qui sont en mesure d'offrir de l'aide aux parents.

**Si l'école (ou un enseignant) dispose d'un site web, votre jeune peut vous faire faire le tour du site; cela peut s'avérer une bonne source d'information**

Le site web de l'école constitue une bonne source d'information et peut inclure des renseignements sur comment entrer en contact avec un membre du personnel, des dates à retenir pour diverses activités, les exigences du diplôme, les descriptions de cours et les politiques de l'école sur le comportement, l'assiduité, et sur l'évaluation.



S'il y a une option « abonnement », demandez à votre jeune de vous organiser des avis sur votre ordinateur ou sur votre téléphone intelligent. Allez vous rendre compte des clubs et activités qui intéressent particulièrement votre jeune; encouragez-le à participer.

Profitez au maximum des conférences parent/enseignant; ces sessions peuvent souvent constituer le début de conversations avec les enseignants de votre ado. Il arrive assez souvent que ces sessions nécessitent de faire la queue et que la discussion initiale soit de courte durée - préparez-vous en conséquence.

Faites un autre rendez-vous si vous ne pouvez y assister à la date prescrite. Demandez à votre jeune s'il y a des sujets qu'il aimerait que vous abordiez avec ses enseignants. Préparez une liste des choses que vous voulez savoir. Peut-être que votre jeune éprouve de la difficulté avec un concept mathématique et que vous ne savez pas comment aider. Demandez des conseils. L'enseignant de votre jeune peut vous expliquer comment son travail est évalué et ce que vous pouvez faire si votre jeune éprouve de la difficulté.



## Tenez-vous au courant des progrès de votre ado

Demandez à votre jeune de vous fournir une mise à jour de ses progrès dans chacun de ses cours et encouragez-le à se tenir au courant des travaux exigés.

Il se peut que vous puissiez suivre les apprentissages de votre jeune en consultant son agenda ou encore le site web du prof/de la classe/de l'école, s'il y a lieu. Certaines écoles ont un portail pour les parents et pour les élèves dans leur site web.

Ces portails contiennent des renseignements sur les devoirs, les travaux assignés, les tests et les résultats scolaires de votre jeune. Cet outil vous fournit une bonne vue d'ensemble et vous permet de surveiller et d'encourager le progrès de votre jeune au cours de l'année et constitue une bonne référence lorsque vous discutez avec un enseignant.

Essayez de voir les renseignements disponibles en fonction d'entamer une conversation plutôt qu'en fonction d'une inquisition. « Je vois que tu as bien réussi ta dissertation. Bravo! Je remarque que tu étudies Andromaque. Comment aimes-tu ça? »

Suggérez à votre ado des façons dont il peut organiser ses travaux scolaires et les compléter. Certains parents ont trouvé qu'en affichant un tableau dans la cuisine pour inscrire les échéanciers, les travaux et les activités scolaires que les ados, d'eux-mêmes, développent l'habitude d'y inscrire des renseignements. L'usage régulier du tableau a permis aux jeunes de mieux organiser leur travail, compléter leurs devoirs et respecter les échéances.

Il s'agit d'un truc qui réduit les différends et qui élimine la tension et les crises émotives qui surviennent parfois lorsqu'on parle de l'école. Vous pourriez même être surpris au point où on commence à vous organiser. Suggérez-leur d'utiliser la fonction calendrier de leur téléphone intelligent afin d'y programmer les échéances et les heures d'examen. Certains enseignants utilisent les messages texte comme alerte de date de test.

Planifiez vous présenter aux sessions portes ouvertes et aux soirées curriculum et carrières. Les programmes scolaires changent et les écoles organisent des sessions portes ouvertes afin de présenter des renseignements sur les programmes scolaires, les cours offerts, les exigences de la diplomation et les activités parascolaires.

***Si votre ado dispose d'un téléphone cellulaire, suggérez-lui d'utiliser la fonction calendrier afin d'y programmer les travaux à remettre, les échéanciers et les dates d'examens***

Vous pouvez également vous informer sur les diverses voies d'apprentissage – universitaire, collégial, monde du travail – et lesquelles sont appropriées pour votre jeune. Les élèves ayant des besoins particuliers y trouveront de l'information sur les technologies d'adaptation et sur les accommodements qui répondent à leurs besoins. Des soirées semblables sont organisées pour les niveaux 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années. Demandez à la direction de votre école pour de plus amples renseignements.

### Sites web utiles :

#### Jeunesse Canada

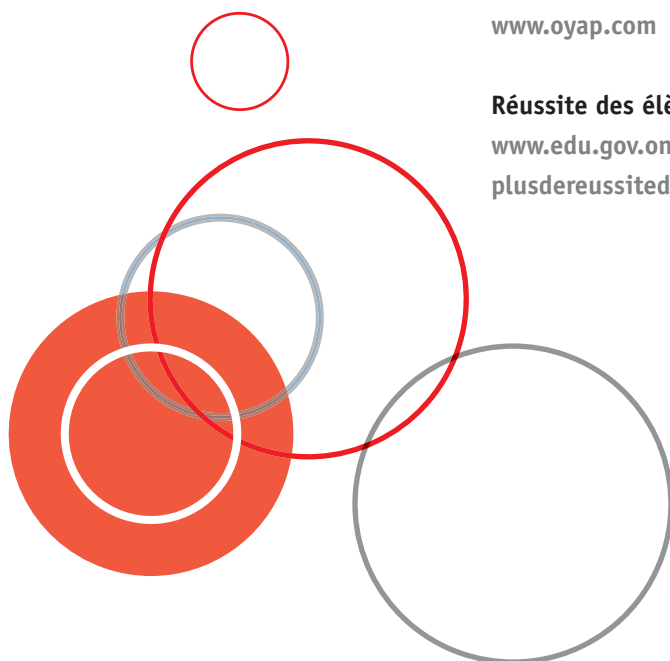
[www.jeunesse.gc.ca/fra/accueil.shtml](http://www.jeunesse.gc.ca/fra/accueil.shtml)

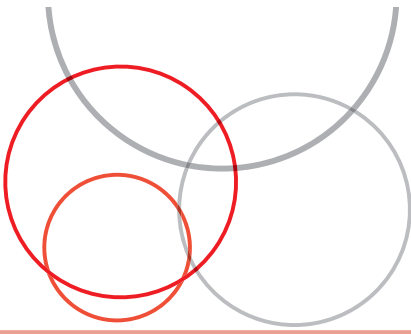
#### Programme de jeunes apprentis de l'Ontario

[www.oyap.com](http://www.oyap.com)

#### Réussite des élèves

[www.edu.gov.on.ca/plusdereussitedeseleves/index.html](http://www.edu.gov.on.ca/plusdereussitedeseleves/index.html)





## Créez des liens de travail solides avec les enseignants de votre ado

Si vous avez des questions concernant une décision prise par l'école ou un enseignant à l'égard de votre jeune, vous devez vous en parler directement avec un enseignant le plus tôt possible. Partagez vos préoccupations avant qu'elles ne deviennent un obstacle à une communication positive et continue.

Les horaires scolaires et familiaux ne coïncident pas toujours; il est donc important de savoir comment communiquer avec les membres du personnel de l'école et eux avec vous. Si vous communiquez par courriel, assurez-vous qu'on ait en main votre adresse courante. Assurez-vous que les messages de l'école ne sont pas dirigés dans votre boîte de « pourriels ». Demandez à l'école de vous inclure sur leur liste d'envoi.

## Faites contact avec votre conseil d'école

Un conseil d'école est un organisme consultatif à l'école et au conseil scolaire.

La vocation première d'un conseil d'école est d'aider l'école à améliorer le rendement et le bien-être des élèves. Les conseils d'école s'acquittent de leur mandat en aidant les parents à mieux comprendre les stratégies courantes en matière d'apprentissage et les programmes utilisés pour améliorer le rendement des élèves.

Les conseils d'école participent à l'élaboration du Plan d'amélioration de l'école qui cible les stratégies visant l'amélioration du rendement et du bien-être des élèves.

Ces stratégies peuvent inclure des façons dont les parents peuvent appuyer l'apprentissage au foyer, en aidant, par exemple, avec les devoirs à l'aide du site web du Centre d'études indépendantes de TfO sur les devoirs. Les conseils d'école peuvent

***Il est important de parler directement avec un enseignant***

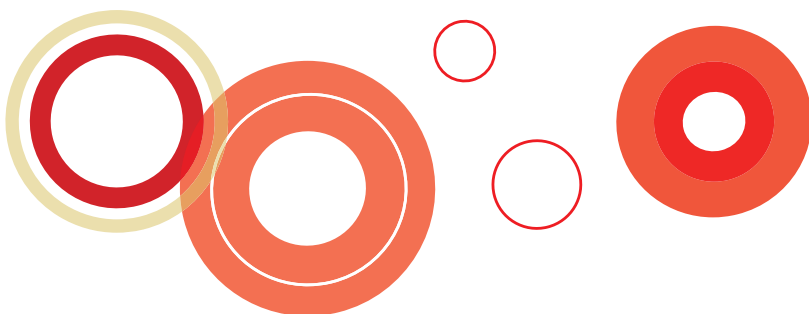
aussi inviter des membres de la communauté à parler de l'alimentation chez les adolescents, la santé mentale, la toxicomanie, la cyberintimidation et autres questions portant sur le bien-être. Le conseil d'école peut offrir des conseils à l'égard de :

## **Demandez à être ajouté à la liste d'adresses de l'école**

- politiques et lignes de conduite du conseil scolaire
- calendrier scolaire
- sécurité
- code vestimentaire
- comportement des élèves
- communications électroniques
- budget de l'école
- critères de sélection de la direction de l'école
- autres questions liées au rendement scolaire, le bien-être et l'imputabilité au public

Les membres du conseil d'école sont constitués d'une majorité de parents en plus d'un élève, un représentant de la communauté, la direction et un membre du personnel de l'école. Tous les parents d'une communauté scolaire sont éligibles à se présenter au conseil d'école. Les élections ont lieu en septembre.

Certains conseils d'école disposent d'un site web auquel vous pouvez vous inscrire afin d'être tenu au courant de leurs activités et événements. Demandez d'être ajouté à leur liste d'envoi. Le fait d'être intéressé à l'école de votre enfant ne veut pas toujours dire que vous devez adhérer à un groupe formel.



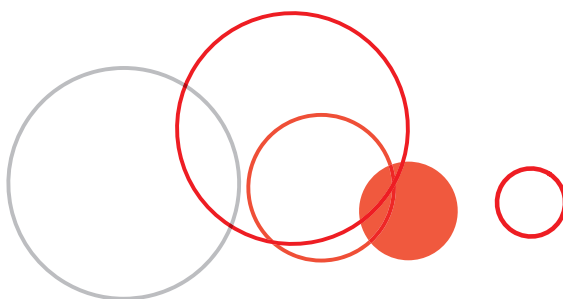
Votre connaissance des activités de votre conseil d'école et de leur calendrier d'activités vous permet de mieux supporter votre ado à la maison.

## ***Les parents du conseil d'école recueillent de l'information et veulent entendre vos idées***

Puisque l'un des mandats du conseil d'école est de consulter les parents, il y a souvent des sondages sur les sites web de ces derniers ou encore des circulaires ou des demandes via le courriel pour répondre aux sondages. Il s'agit d'une bonne façon d'offrir vos suggestions au conseil d'école.

La communication demeure toujours cruciale – de là l'importance que vous trouviez des stratégies afin de faire connaître vos idées au conseil d'école. Plusieurs conseils scolaires ont élaboré des sites Facebook et Twitter afin d'informer les parents et la communauté aussi rapidement et efficacement que possible.

Il existe deux comités – le conseil d'école au niveau de l'école et le comité de participation des parents au niveau du conseil scolaire. Les comités de participation des parents fournissent des suggestions au niveau du conseil scolaire en aidant le conseil dans l'élaboration de stratégies visant à améliorer l'engagement parental.



Les comités de participation des parents appuient aussi les conseils d'école en partageant avec eux les pratiques efficaces d'engagement parental d'ailleurs dans le conseil et dans la province. Consultez le site web de votre conseil pour des renseignements sur le comité de participation des parents et sur comment ce dernier peut aider votre conseil d'école.

Le ministère de l'Éducation a aussi créé un outil de communication sur son site web, soit ACCES Le réseau de communication et de collaboration en matière d'éducation. En vous y inscrivant, vous recevrez des mises à jour sur les nouvelles initiatives en éducation.

<http://www.edu.gov.on.ca/tools/eduminister/fr/openlist/>

Tous les conseils scolaires ont un Comité consultatif pour l'enfance en difficulté. Ce dernier joue un rôle vital en apportant au conseil scolaire des recommandations concernant les programmes de l'enfance en difficulté et les services aux élèves ayant des besoins particuliers. Beaucoup d'information et de stratégies y sont partagées par les parents et le personnel des écoles.



**« Ils veulent faire des choses par eux-mêmes mais il est difficile de les laisser aller. »**

Créez des occasions pour vos ados afin qu'ils puissent effectuer des choix qui les affecteront non seulement eux-mêmes mais aussi les autres. Le fait de commettre des erreurs constitue une occasion d'apprentissage et de croissance. Soyez là pour vos ados afin de les écouter, de les soutenir et pour leur prêter conseil.





# CONSEILS

- **profitez des activités quotidiennes pour promouvoir l'autonomie de votre ado**
- **planifiez ensemble les activités parascolaires et le travail à temps partiel**
- **aidez à vos jeunes à apprendre lorsqu'ils ne réussissent pas**
- **approchez d'autres parents**
- **modifiez votre approche en fonction de leur degré de maturité**

# SOIS UN MENTOR

## Profitez des activités quotidiennes pour promouvoir l'autonomie

La sécurité demeure une question clé. Si vos ados disposent d'un téléphone cellulaire, programmez-y vos numéros de contact pour un accès rapide et facile.


Si vos jeunes ont de l'argent, aidez-les à établir un budget. Les vêtements, les produits électroniques et les divertissements sont habituellement en tête de liste en ce qui concerne les désirs des ados mais il est important de leur apprendre à reconnaître la différence entre ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin.

### ***Ensemble, faites une liste et un budget de ce qui est nécessaire***

L'élaboration d'un budget et leur montrer qu'il est possible d'obtenir certains éléments parmi ceux qu'ils veulent les aidera à effectuer des choix judicieux. Selon l'âge et les revenus de votre ado, apprendre à utiliser une carte bancaire ou une carte de crédit lui permettra de tenir compte de ses dépenses, et ce dans les limites de son budget.

Montrez-leur comment être confiants et en sécurité lorsqu'ils se retrouvent seuls à la maison. Les cours de garde d'enfants offrent de bons trucs pour développer des pratiques sécuritaires lors de séjours seuls à la maison.

Développez un horaire qui leur permet d'être assidus à l'école et prêts à apprendre. Habituez-les à régler le réveil quinze minutes avant le temps afin de compenser pour le flânage. Les ados doivent comprendre l'importance d'être à l'école, et ce de façon assidue.



## Planifiez ensemble les activités parascolaires, le bénévolat et le travail à temps partiel

Encouragez-les à choisir une activité parascolaire à l'école ou dans la communauté. Reconnaissez l'importance de maintenir un sain équilibre entre le parascolaire et le travail à temps partiel.

On dit habituellement que l'on devrait achever ce que l'on entreprend. Il s'avère souhaitable, par contre, d'évaluer cela de façon continue. Un aspect crucial du mentorat réside dans l'aide qu'on peut apporter à son ado en ce qui concerne la prise de décision.

Tous les élèves du palier secondaire en Ontario doivent compléter 40 heures de service communautaire bénévole en tant que condition d'obtention du diplôme. Il s'avère parfois difficile de trouver le temps et un placement appropriés.

## Aider votre jeune à prendre de bonnes décisions – voilà un aspect crucial du mentorat

Encouragez votre jeune à approcher les foyers pour personnes âgées, les églises, les clubs de service et les organismes caritatifs qui offrent tous des occasions de bénévolat. Il existe souvent des possibilités de bénévolat à l'école-même comme le coaching ou l'arbitrage.

Les placements associés à un cours, par exemple un placement d'éducation coopérative, de l'observation à un poste de travail ou de l'expérience de travail ne sont pas éligibles en tant que bénévolat. Un placement demeure inéligible s'il a lieu pendant un temps consacré à un programme scolaire lors d'une journée d'école. Par contre, est éligible toute activité de bénévolat pratiquée pendant l'heure du dîner ou pendant une période libre ou non-assignée.

Consultez votre école pour de plus amples renseignements sur les heures de service communautaire.

*Pour d'autres exemples :*  
[www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/124b.html](http://www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/124b.html)

## Aidez les ados à apprendre lorsqu'ils ne réussissent pas

Il est normal de vouloir protéger vos ados. Les laisser agir indépendamment n'est pas chose facile surtout lorsque vous savez qu'ils commettent une erreur ou qu'ils éprouveront un échec.

Continuez à offrir à vos jeunes de l'encouragement et de l'appui malgré leurs erreurs. Les déceptions, la culpabilité, les nuisances sont toutes des occurrences normales et même saines qui s'insèrent dans le processus de maturation vers l'âge adulte.

Leur capacité d'apprendre à partir de l'échec pour ultimement réussir sera rehaussée dans la mesure où vous les encouragez à réfléchir à l'aide de questions comme : Pourquoi ai-je échoué? Comment est-ce que je me sens face à l'échec? Quelles en sont les conséquences pour moi et pour les autres? Qu'ai-je appris de ceci? Que ferai-je différemment la prochaine fois?

## Approchez d'autres parents

Si vous écoutez les plaintes de vos jeunes concernant vos attentes et vos règlements, il se peut que vous vous doutiez. La plainte « mais tous mes amis le font » peut vous amener à faiblir à la longue.

Approchez les parents d'autres ados. Il est probable que vous obtiendrez de l'appui et que l'on partagera avec vous des expériences qui vous permettront de voir si, en effet, vous êtes raisonnable avec votre jeune. Vous remarquerez que vous n'êtes pas seul à vivre ces choses avec votre ado.

## Modifiez votre approche en fonction de leur degré de maturité

Cherchez des façons de créer une confiance mutuelle avec votre jeune. À force de prendre de l'indépendance, il prendra des décisions sans vous. Prenez le temps de lui expliquer les choses comme pourquoi vous avez choisi un tel fournisseur d'Internet ou bien où achetez-vous les épiceries. Votre ado sera mieux préparé pour le moment où il aura à prendre des décisions semblables.

***Il est remarquable de voir combien d'autres parents vivent les mêmes choses avec leurs ados***

Lorsque vous expliquez vos raisonnements à votre jeune, vous lui démontrez du respect ce qui, en retour, vous vaudra plus de respect de sa part; il désirera, par la suite, vous expliquer des choses et vous poser des questions.

Ne trahissez jamais une confiance et n'empiétez pas dans la vie privée de votre ado car vous risquez qu'il vous ferme la porte à une communication ouverte et que soit rompue la confiance qu'il a en vous. Reconnaissez les défis auxquels font face les jeunes d'aujourd'hui. Fixer le couvre-feu peut vous occasionner un défi surtout lorsque votre jeune le trouve trop tôt.

Vous pouvez aider votre jeune à fixer des paramètres de sécurité de réseautage social sur Facebook ou Twitter. Vous pouvez discuter de la possibilité de devenir son « ami » Sur Facebook.

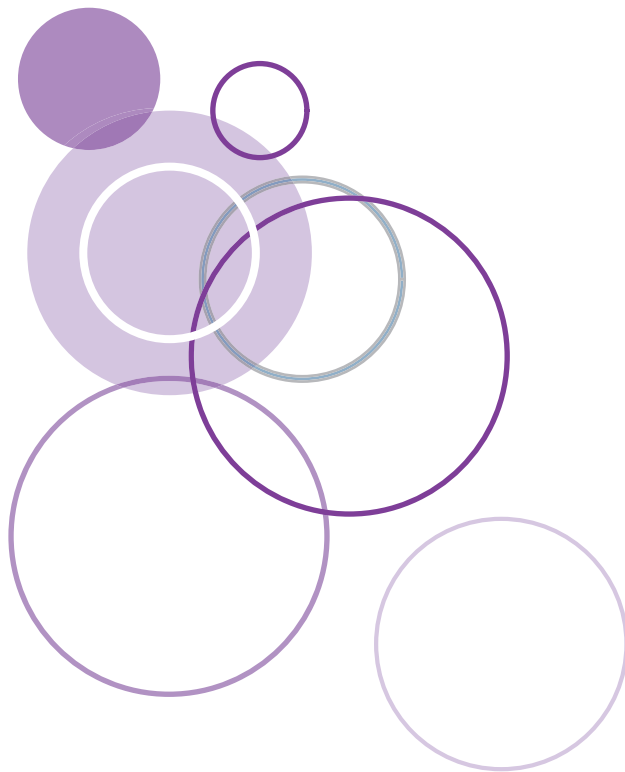
## Ressources

**Organizing from the Inside Out for Teens**, Julie Morgenstern and Jessie Morgenstern-Colon

**The 7 Habits of Highly Effective Teens**, Sean Covey

**« Il me semble qu'ils se renferment ou bien qu'ils pètent une crise! »**

Si vous aidez votre jeune à reconnaître et bien cataloguer ses émotions, vous lui permettez de mieux exprimer et communiquer ce qu'il vit. Les ados ont souvent peur de partager leurs sentiments et leurs émotions et négligent souvent les soins nécessaires pour une bonne santé physique et mentale.



# CONSEILS

- **Aidez les ados à exprimer et à communiquer leurs sentiments**
- **Parlez aux ados à propos de l'intimidation**
- **Suggeriez-leur des stratégies pour vivre avec le stress**
- **Encouragez les habitudes et les comportements sains**

**SOIS UN COACH**

## Aidez les ados à exprimer et à communiquer leurs sentiments

Créez des occasions pour discuter les sentiments et les émotions.

Aidez votre ado à reconnaître et à bien cataloguer ses émotions. Cela aide votre jeune à exprimer ce qu'il ressent. Par exemple, à quoi ressemble une personne anxieuse? Quelle en est la manifestation physique? Dans quelles circonstances l'éprouve-t-on?

Reconnaissez que ce que ressent l'ado est véritable.

Reconnaissez que votre jeune est expert à être un ado. Posez-lui des questions authentiques comme « Quels sont les défis auxquels font face les ados aujourd'hui? » ou « Comment se sentent tes amis par rapport à cela? » ou « Comment te sens-tu d'être sur Facebook? »

Informez-vous sur ce qui passionne votre jeune. Qu'aiment-ils faire? Comment pouvez-vous soutenir cette passion?

Créez une occasion pour jaser avec votre ado sur les changements qu'il vit alors qu'il se dirige vers l'adolescence et que son cerveau subit des changements.

Soyez prêts à partager vos émotions et les leçons apprises alors que vous faisiez face à des défis importants.

Parlez honnêtement de vos sentiments. Encouragez vos ados à se sentir fiers de qui ils sont. Dites-leur de temps en temps qu'ils sont formidables!



## Encouragez votre jeune à employer des stratégies qui l'aideront à vivre avec le stress

Encouragez votre jeune à tenir un journal intime (sur papier ou à l'ordinateur) et d'y écrire régulièrement.

Apprenez, pratiquez et partagez des stratégies et outils qui permettent de mieux gérer le stress (respiration profonde ou prendre une pause lorsqu'on se sent dépassé). Évitez de conseiller à votre jeune de « relaxer » ou « se calmer » à moins que vous soyez en mesure de lui montrer comment.

### ***Encouragez votre jeune à tenir un journal intime***

Aidez votre ado à identifier et à pratiquer des habitudes saines pendant des moments de stress ou d'anxiété et encouragez-les à les pratiquer lorsque vous les voyez stressés.

Prenez le temps de leur expliquer pourquoi vous les conseillez ainsi. Par exemple, comment la respiration profonde peut-elle temporairement réduire le stress que l'on ressent?



## Parlez à votre ado à propos de l'intimidation

Il se peut que votre ado n'aime plus l'école ou qu'il vive un moment où il se plaint beaucoup. Il se pourrait que cela soit lié à une situation d'intimidation. Un nombre troublant d'élèves subissent du harcèlement de la part de leurs pairs.

**Merci au Directeur des programmes pour la jeunesse du Institute for Health and Human Potential, pour son expertise dans l'élaboration de cette section du document.**

## Est-ce que votre ado se fait intimider?

Est-ce que votre ado éprouve les choses suivantes?

- changement dans l'attitude ou l'intérêt envers l'école
- changement dans les habitudes alimentaires (perte d'appétit ou hyperphagie (trop manger))
- changement dans les habitudes de sommeil (manque de sommeil ou trop de sommeil)
- changements d'humeur – crises de colère
- changement au niveau des personnes fréquentées et des activités pratiquées
- désir de demeurer à la maison / de ne pas aller à l'école
- résultats scolaires à la baisse

Que peuvent faire les parents?

- surveiller les signes
- lorsqu'il s'agit de votre enfant, vous êtes l'expert; si vous remarquez ces changements, n'ignorez pas vos préoccupations sans enquêter davantage
- parlez à votre jeune, consultez les profs ou voyez votre médecin de famille

## Aucun parent ne veut croire que son enfant est un intimidateur

**Définition de l'intimidation** tirée de la Note Politique/Programme No. 144, ministère de l'Éducation

*L'intimidation est typiquement un comportement répété, persistant et agressif envers une ou plusieurs personnes, qui a pour but (ou dont on devrait savoir qu'il a pour effet) de causer de la peur, de la détresse ou un préjudice corporel, ou de nuire à l'amour-propre, à l'estime de soi ou à la réputation. L'intimidation se produit dans un contexte de déséquilibre de pouvoirs réel ou perçu.*

## L'intimidateur

Aucun parent ne veut croire que son enfant pourrait être un intimidateur. Mais si certains élèves sont victimes d'intimidation, cela veut dire que d'autres élèves en sont la cause.

### **Si certains élèves sont victimes d'intimidation, cela veut dire que d'autres élèves en sont la cause**

À quoi ressemble l'intimidation?

- l'intimidation physique (frapper ou donner des coups de poing)
- l'intimidation verbale (agacer ou injurier)

*En dépit des bénéfices importants des technologies de la communication dans nos milieux d'apprentissage et d'enseignement, il devient de plus en plus apparent que le courriel, les téléphones intelligents, les messages-texte, la messagerie instantanée et les sites web de réseaux sociaux servent à supporter des comportements hostiles délibérés et à caractère répétitif visant à faire du tort à autrui. Cela s'appelle la cyberintimidation et il s'agit d'un comportement sur lequel nous exerçons peu de contrôle.*

**Fédération canadienne des enseignants**



- l'intimidation émotionnelle (l'exclusion ou l'intimidation sociale)
- la cyberintimidation (insulter via le courriel, un texto ou la messagerie électronique)

Qui est l'intimidateur? Votre ado peut fort bien être influencé par d'autres et pratiquer de l'intimidation à votre insu.

Le fait d'enrayer l'intimidation à l'école assure un avenir plus sûr et peut mettre fin au cycle de la violence.

Êtes-vous témoin des choses suivantes :

- Est-ce que votre ado se fait punir à l'école pour comportement agressif envers les autres?
- Est-ce que votre ado est un gagnant arrogant et un mauvais perdant?
- Est-ce que votre ado semble prendre plaisir de la peur ou le malaise des autres?
- Est-ce que votre jeune a tendance à blâmer les autres pour ses problèmes?
- Est-ce que votre ado a déjà fait preuve de préjugé envers d'autres?

Que peuvent faire les parents?

- Parlez à votre jeune des effets de l'intimidation et soyez clair que vous ne tolérez pas un tel comportement
- Parlez à votre ado à propos du pourquoi il s'est peut-être adonné à de l'intimidation. Tentez de ne pas juger ni de vous fâcher. Cherchez à savoir ce qui change chez votre jeune.
- Cherchez des conseils et de l'aide
- Apprenez à connaître les amis de votre ado et où ils passent leur temps

## **Aidez votre jeune à surveiller l'intimidation. Les spectateurs ont aussi des responsabilités et peuvent faire une différence positive**

- Surveillez le comportement de votre jeune dans la mesure du possible
- Aidez votre ado à surveiller l'intimidation. Les spectateurs ont aussi des responsabilités. Suggérez-lui de rapporter les incidents observés d'intimidation aux autorités scolaires. Parlez aux autorités scolaires même si l'intimidateur est votre propre enfant.

## **Ressources sur l'intimidation**

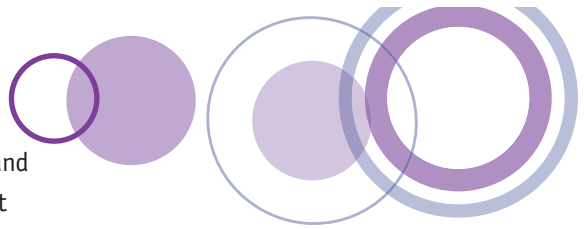
**L'intimidation : Essayons d'y mettre un terme. Un guide pour les parents d'élèves de l'élémentaire et du secondaire.** Disponible en 22 langues, au site web <http://www.edu.gov.on.ca/fre/parents/bullying.html>. Il peut être commandé sur format imprimé à [www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

**PREVNET:** PREVNet est un vaste réseau canadien regroupant des chercheurs, des organismes non gouvernementaux (ONG) et des gouvernements; tous unissent leurs efforts afin de promouvoir des relations sûres et saines chez nos enfants et nos jeunes canadiens

**JenunessJecoute.ca :** Un service national qui offre l'appui aux jeunes est disponible 24 heures sur 24 au numéro sans frais 1-800-669-6868. Un intervenant professionnel bilingue lui apportera des conseils ou le dirigera vers une personne ou un endroit afin de l'aider. Le site fournit une multitude de renseignements sur des sujets variés.

[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

**Web averti** est un programme national bilingue d'information publique sur la sécurité de la navigation dans Internet. Il permet aux parents d'aider leurs enfants à



prendre des décisions averties quand ils sont en ligne. Le but ultime est d'aider les jeunes canadiens à profiter des opportunités d'Internet tout en minimisant les risques possibles.

[www.bewebaware.ca/french/default.html](http://www.bewebaware.ca/french/default.html)

**Réseau éducation-médias** offre une vaste gamme de ressources pour aider à développer l'esprit critique des jeunes à l'égard des médias.

[www.media-awareness.ca/francais/index.cfm](http://www.media-awareness.ca/francais/index.cfm)

## Encouragez les habitudes et les comportements sains

Modelez les comportements attendus.

Les ados sont très conscients des habitudes des adultes en ce qui concerne le tabac, l'alcool et les drogues. Soyez toujours en contrôle de vos émotions et faites le lien entre ce dernier et le comportement adulte. Lorsque votre ado ne pratique pas le contrôle de ses émotions, démontrez-lui, calmement.

La santé mentale et émotionnelle est intimement liée à la santé physique; il devient alors important que les ados s'informent sur la saine nutrition et qu'ils la pratiquent. Essayez toujours d'offrir des repas nutritifs ainsi que

des choix santé entre les repas. Ce que l'on mange affecte son énergie et son humeur – si on mange santé, on se sent mieux.

Encouragez votre jeune à préparer son propre dîner. Un bon moment est lorsqu'on nettoie après le souper. Il peut alors se concentrer sur des choix alimentaires sains et prévenir les dîners de dernière minute qui risquent d'être soit oubliés ou moins santé. Vous trouverez des idées et des recettes santé au site web : [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org)

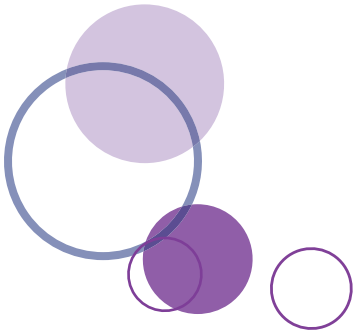
Vous trouverez d'autres conseils dans le Guide alimentaire canadien, disponible en 12 langues au :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php)

Encouragez votre jeune à se garder en forme pour être en santé. L'exercice quotidien est parfois difficile à prévoir mais il en vaut la peine. Suggérez-lui de faire partie d'équipes sportives à l'école ou dans la communauté.

L'apparence et l'image de soi sont cruciales pendant les années de l'adolescence. Soyez vigilants à l'égard



des habitudes alimentaires qui peuvent devenir des troubles alimentaires. Les ados peuvent subir de sérieuses conséquences en mangeant trop ou en se privant d'alimentation. Soyez conscient de comment, quand et quoi mange votre jeune.

## **Soyez conscient de comment, quand et quoi mange votre jeune**

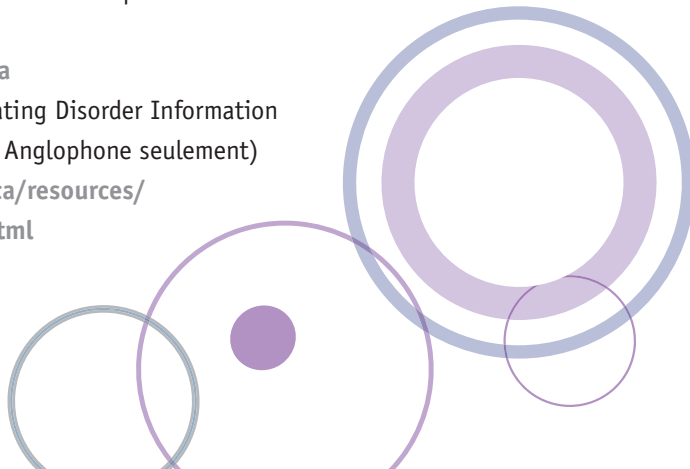
Si vous êtes préoccupé, parlez à votre ado ou cherchez conseil auprès de

- Santé mentale pour enfants Ontario  
[www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php](http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php)
- Les troubles de l'alimentation, Association canadienne pour la santé mentale  
[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)
- National Eating Disorder Information Center ( site Anglophone seulement)  
[www.nedic.ca/resources/websites.shtml](http://www.nedic.ca/resources/websites.shtml)

Mettez votre ado au défi de marcher, à l'intérieur et à l'extérieur. Choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur est bon pour le cœur et l'aide à rester en forme. Évitez de toujours jouer le taxi et encouragez-le à marcher ou d'aller à l'école en vélo. Faites de l'exercice avec lui. La randonnée, le cyclisme et le camping constituent d'excellents moyens de jouir des grands espaces extérieurs.

Assurez-vous que votre ado se repose adéquatement. Encouragez-le à dormir suffisamment (environ 9.5 heures) chaque nuit. Puisqu'il n'est pas toujours possible (ou réaliste) de dormir assez durant la semaine, encouragez-le à reprendre le sommeil manqué en fin de semaine. Tentez de lui faire voir que les distractions (telles que la télé) n'ont pas leur place dans la chambre à coucher.

Encouragez votre jeune à charger son téléphone cellulaire pendant la nuit dans la cuisine afin d'éliminer les conversations et les textos nocturnes.



## Ressources

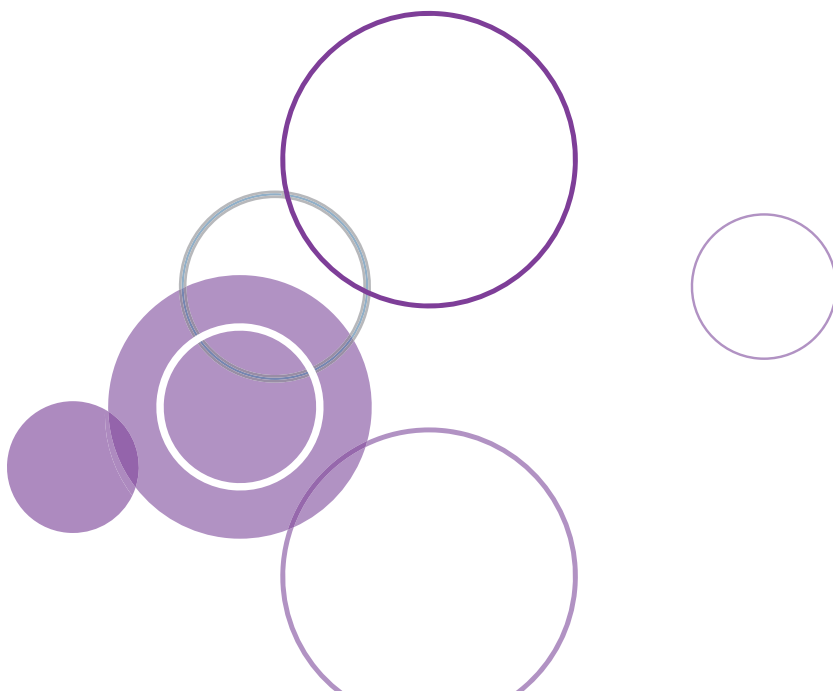
**Yes, Your Teen is Crazy, Loving Your Kid Without Losing Your Mind,**  
Michael J. Bradley

**Teen Brain, Teen Mind What Parents Need to Know to Survive the  
Adolescent Years,** Dr. Ron Clavier

**Teens gone wired: Are You Ready?** Lyndsay Green

### **Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents**

Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents aborde les faits et les mythes à propos de la vie des adolescents et de leur relation avec leurs parents. [www.camh.net/fr/](http://www.camh.net/fr/)



**« À chaque fois que  
je me retourne, ils  
sont au téléphone  
cellulaire ou à l'ordi. »**

Dans une économie globale, les jeunes ont besoin de développer de bonnes habiletés avec une variété d'outils numériques pour la communication, la collaboration, la recherche et les projets. Ces outils numériques constituent un élément central et crucial de la vie contemporaine, de l'éducation et de la main d'œuvre. Ce qui peut paraître comme un divertissement amusant peut, en effet, consister en la formation nécessaire au développement des ces habiletés technologiques.





# CONSEILS

- **Faites preuve d'un intérêt dans leurs médias préférés**
- **Essayez vous-même des applications médiatiques**
- **Apprenez ensemble le code de la route digitale**
- **Sugérez à votre ado de consulter les services d'orientation de l'école au sujet des cours en ligne**

**SOIS UN APPRENTI**

## Faites preuve d'un intérêt dans leurs médias préférés

Faites une critique de la plus récente émission de télé que vous aimez regarder. Suivez le déroulement de l'intrigue et le développement des personnages au cours de la saison. Faites une gageure amicale quant à ce qui suivra ou qui est coupable. Demandez à votre jeune de vous montrer comment télécharger de la musique ou un vidéo à partir de l'Internet.

Les ados peuvent créer une collection photo/vidéo/audio de personnes, d'endroits et de choses à utiliser dans des projets. Plusieurs projets au palier secondaire exigent l'usage de ressources multimédia. Votre jeune peut utiliser une caméra numérique ou un téléphone cellulaire pour se faire une collection d'éléments quotidiens qui peuvent servir à ce genre de projet.

### **Les ados peuvent créer une collection photo/vidéo/audio**


Assurez-vous que les permissions nécessaires soient obtenues dans le cas d'images ou d'enregistrements d'individus ou de performances. Prenez le temps d'expliquer à votre

jeune les conséquences d'exploiter les ressources téléchargées qui sont protégées par le droit d'auteur. Ce ne sont pas toutes les images, chansons ou films qui sont offerts gratuitement.


### **Essayez vous-même des applications médiatiques**

Demandez à votre ado de vous faire faire le tour des réseaux sociaux populaires ou des sites de partage de photos/vidéos. Demandez-lui comment s'inscrire en toute sécurité au réseau Facebook. Protégez leurs renseignements personnels. Lisez ensemble les conditions de l'entente afin de décider comment vous utiliserez les renseignements personnels de votre jeune.

La recherche dévoile qu'un grand nombre de jeunes disposent de profils hautement visibles qui incluent leur adresse courriel, numéro de téléphone, adresse domiciliaire ainsi que leur identité de messagerie instantanée. Lorsque les jeunes s'inscrivent à des sites qui offrent des incitatifs et des prix, ils révèlent qui ils sont, où ils vivent et leur date de naissance.



Assurez-vous qu'un ami en ligne est aussi un ami dans la vraie vie.



Lisez des articles d'un journal en ligne. Entamez une discussion avec votre jeune sur le point de vue du chroniqueur. Revoyez leurs commentaires, publiez des blogues et des photos et discutez des implications d'afficher de l'info sur l'Internet.

Rappelez-leur que toute photo affichée en ligne, y inclut les photos d'un appareil mobile, y est pour toujours. Les photos téléchargées en ligne ne nécessitent qu'un clic droit afin de sauvegarder l'image sur l'ordi de n'importe qui. Les photos peuvent ensuite être affichées sans permission. Les photos partagées à partir d'un téléphone cellulaire peuvent être retracées. Demandez-leur de penser à un employeur futur et à leurs grands-parents lorsqu'ils ont le goût d'afficher les photos d'une soirée.

Suggeriez des utilisations aidantes de la technologie. Profitez de la fonction calendrier de votre téléphone ou ordinateur pour créer des rappels

de devoirs ou des échéanciers pour la remise de travaux et des dates d'examens. Partagez un calendrier électronique afin de suivre les événements familiaux et de tenir les membres de la famille élargie au courant des activités importantes.

## **Assurez-vous qu'un ami en ligne est aussi un ami dans la vraie vie**

### **Apprenez ensemble le code de la route digitale**

Élaborez des lignes de conduite et des attentes en ce qui concerne l'utilisation des sites web et la connectivité entre amis sur l'Internet.

Demandez à l'enseignant de votre ado des renseignements sur l'utilisation de l'Internet et sur l'intimidation. Exploitez les applications VoIP (une technologie qui permet des appels téléphoniques via l'Internet) comme Skype et Facetime pour se connecter avec la famille et les amis. Limitez l'usage de la caméra web à des moments où vous êtes présent. Il existe d'excellentes ressources sur comment élever un ado à l'ère digitale, sur la sécurité à l'Internet ainsi que du matériel de projets. Elles incluent :

## Ressources

**Réseau éducation-médias** offre une vaste gamme de ressources pour aider à développer l'esprit critique des jeunes à l'égard des médias.

<http://www.media-awareness.ca/francais/index.cfm>

## **PBS Digital Nation - Virtual Worlds (un site Anglophone seulement)**

Le site 'Public Broadcasting Service' est un site anglophone seulement qui offre aux parents une formation en ligne sur divers sujets, dont la façon de discuter l'utilisation de la technologie auprès de leurs jeunes. Également, s'y trouve des ressources sur la cyber intimidation et la sécurité à l'internet. Des vidéoclips présentent des histoires sur les jeunes qui sont toujours en ligne, leurs relations et l'utilisation inappropriée de l'internet.

[www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/resources/parents](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/resources/parents)

## La sécurité à l'Internet

La Gendarmerie Royale du Canada offre un site web qui présente des renseignements sur la sécurité lorsqu'on utilise l'Internet, les téléphones cellulaires ou les caméras-web; les escroqueries et la fraude; la cyberintimidation et la sécurité à l'Internet.

[www.rcmp-grc.gc.ca/is-si/index-fra.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/is-si/index-fra.htm)

## Suggérez à votre ado qu'il consulte le service d'orientation de l'école afin de s'informer sur les cours offerts en ligne

Suggérez à votre jeune de collectionner des échantillons de travaux scolaires dans un dossier électronique et de créer un portfolio électronique. Aidez-le à réviser et mettre à jour régulièrement son portfolio. Des échantillons peuvent être ajoutés ou enlevés selon l'évolution de son travail. Les dissertations, la poésie, les projets, les œuvres d'art ne sont que quelques exemples de ce qui peut être inclus.

Ce portfolio pourrait s'avérer utile lors de la recherche future d'emploi. Les élèves peuvent exploiter des applications web gratuites comme Blogger, Wikispaces et Google pour y télécharger leur travail. Ils peuvent aussi utiliser le site web disponible aux conseils scolaires dans le cadre de la stratégie de l'apprentissage électronique.

Consultez le service d'orientation de votre école secondaire afin de connaître l'offre des cours en ligne.

Ces cours sont animés par des enseignants et utilisent une variété d'outils technologiques tels que les blogues ou les clavardages afin d'assurer l'interactivité entre enseignants et élèves ainsi qu'entre élèves.

Le site d'apprentissage en ligne du ministère de Éducation dispose de webémissions et de renseignements détaillés pour parents et élèves et ce en différentes langues. [www.edu.gov.on.ca/apprentissageelectronique/index.html](http://www.edu.gov.on.ca/apprentissageelectronique/index.html)

D'autres renseignements sur les cours par l'apprentissage électronique sont disponibles auprès du Centre des études indépendantes [www.ilc.org/index-main\\_f.php](http://www.ilc.org/index-main_f.php)

## La banque de ressources éducatives de l'Ontario

Les élèves et les parents ont aussi accès à un site web intitulé La banque de ressources éducatives de l'Ontario <https://ressources.apprentissageelectroniqueontario.ca/index-fr.asp> qui s'insère dans la stratégie provinciale de l'apprentissage en ligne. Vous pouvez y accéder à partir de la maison. Demandez à votre ado d'obtenir de son enseignant ou de la direction les renseignements nécessaires afin d'ouvrir une session. Vous y trouverez des jeux et des activités qui servent à renforcer les concepts appris en classe. Vous pouvez y effectuer une recherche par sujet/crédit par niveau scolaire et par cours.

Aidez votre jeune à obtenir de l'aide avec ses devoirs. Votre ado souhaite que vous vous intéressiez à ce qu'il fait alors montrez-lui des façons d'obtenir de l'aide lorsqu'il en a besoin.

## Les cours par apprentissage électronique sont animés par des enseignants

Un service de tutorat en maths est disponible au moyen de [www.sosdevoirs.org/](http://www.sosdevoirs.org/) Les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> reçoivent de l'aide individuelle et confidentielle d'enseignants qualifiés du dimanche au jeudi à partir de 17 h 30 à 21 h 30.

Des tutoriels et des questions fréquemment posées sont disponibles en tout temps au [www.ilc.org/aat/index\\_f.php](http://www.ilc.org/aat/index_f.php)

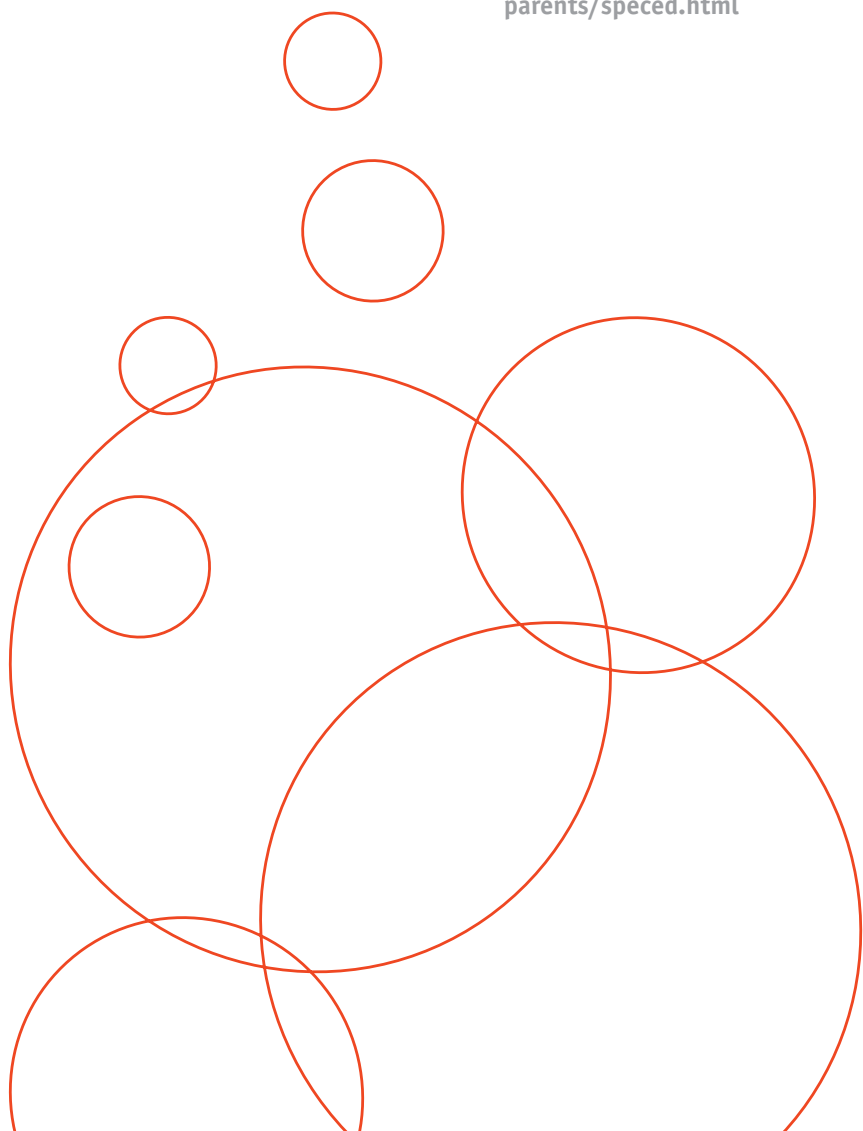
Consultez les enseignants de votre jeune ou le service d'orientation de l'école afin de vous informer sur d'autres services disponibles pendant et après les heures de classe.

Des renseignements au sujet du programme de la Réussite des élèves est disponible à [www.edu.gov.on.ca/plusdereussitedeseleves/teams.html](http://www.edu.gov.on.ca/plusdereussitedeseleves/teams.html)

D'autres ressources disponibles à [www.edu.gov.on.ca/plusdereussitedeseleves/ressources.html](http://www.edu.gov.on.ca/plusdereussitedeseleves/ressources.html)

En Ontario, les écoles sont en mesure de fournir de la technologie gratuitement afin d'aider les élèves avec des besoins additionnels d'apprentissage. WordQ en est un exemple. Ce programme suggère les mots à utiliser en rédaction et offre une rétroaction verbale pour aider à trouver les erreurs.

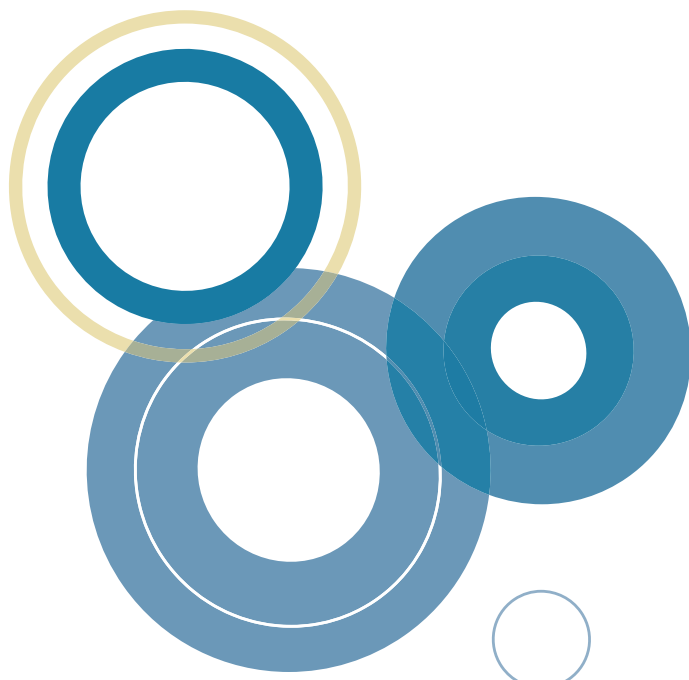
Vous pouvez en apprendre davantage en communiquant avec le service de l'enfance en difficulté de votre école. Tous les conseils scolaires disposent d'un Conseil consultatif pour l'enfance en difficulté qui peut vous aider à vous connecter à des groupes et à des programmes d'appui. Des renseignements à ce sujet sont disponibles auprès du ministère de l'Éducation au [www.edu.gov.on.ca/fr/parents/speced.html](http://www.edu.gov.on.ca/fr/parents/speced.html)



**« Ils auront terminé leurs études avant qu'on ne le sache. Nous nous sentons incapables de les aider à préparer leur avenir. »**

Laissez savoir à votre ado que vous serez là pour l'appuyer lorsqu'il fait ses plans pour le postsecondaire. La recherche démontre que lorsque les parents valorisent l'éducation postsecondaire, les ados font de meilleurs choix pour leur avenir. Si vous établissez quelles sont les décisions à prendre, vous pouvez ensuite aider votre ado à développer son parcours de carrière.





# CONSEILS

- **Allez au devant de votre jeune pour parler de choix de carrière**
- **Aidez votre ado à faire les connections entre ce qu'il aime faire et les emplois potentiels futurs**
- **Cherchez l'information nécessaire pour la planification des carrières**
- **Explorez les options de financement de l'éducation postsecondaire**

**SOIS UN GUIDE**

## Prenez note de leurs intérêts

Sont-ils toujours à l'ordinateur? Ont-ils un cahier à esquisser? Écrivent-ils constamment dans leur journal? Aiment-ils travailler avec les gens? Parlez-leur des programmes scolaires qui correspondent à leurs intérêts. Discutez avec eux dès un bas âge de ce qu'ils veulent faire plus tard.

Créez des « boîtes d'intérêts » en y inscrivant divers passe-temps, talents et matières préférées à l'école. Tracez ensuite des lignes qui connectent les boîtes d'intérêts aux diverses carrières et discutez de l'éducation nécessaire pour y parvenir. Essayez de parler de leur avenir dans vos conversations

## ***La recherche démontre que lorsque les parents valorisent l'éducation post-secondaire, les ados font de meilleurs choix pour leur avenir.***

Élaborez une toile des carrières. Être un professeur de maths n'est pas l'unique carrière pour les adeptes des mathématiques : les ingénieurs, les architectes, les dessinateurs, les ébénistes, les analystes financiers et les géologues utilisent tous les maths.

quotidiennes. Encouragez votre jeune à demander à vos amis et membres de la famille à propos de leurs emplois et de leur éducation. Parlez-leur de vos propres premières expériences de travail.

## Gardez l'esprit ouvert

Vous pouvez les soutenir en leur fournissant de la rétroaction positive et en les dirigeant vers des sources fiables d'information sur les programmes universitaires et collégiaux, les stages d'apprentissage ou autres chemins de carrière. Ne soyez pas inquiet si votre jeune semble incertain face à ses plans après l'école secondaire.

Certains jeunes semblent dépassés face aux décisions à prendre après le secondaire.

Encouragez-les à poursuivre quelque chose qui les intéresse et qu'ils aiment. Organisez un rendez-vous pour rencontrer un orienteur ensemble. Les écoles secondaires disposent de renseignements concernant les programmes postsecondaires au bureau de l'orientation. Vous pouvez vous y informer sur le choix de cours, les exigences du diplôme et le processus de prise de décision pour les opportunités futures.

Chaque parcours de carrière nécessite une combinaison quelconque de crédits afin de s'inscrire à un programme de qualification. Votre ado pourrait bénéficier d'une discussion

avec quelqu'un qui travaille dans un domaine qui correspond à ses intérêts.

Participez aux sessions d'information sur les carrières. Commencez tôt à explorer les programmes d'école secondaire avec votre préado. Les écoles secondaires offrent généralement des sessions d'information pour les parents et les jeunes de la 6e, 7e et 8e année. Le fait de connaître les divers types de crédit – universitaire, collégial, universitaire/collégial, ouvert et enfance en difficulté – vous permettra de mieux soutenir votre enfant lorsque viendra le temps d'effectuer des choix de programmes et de crédits.

**Un seul programme postsecondaire peut mener à plusieurs carrières différentes**

Le design et la mise en page de cette Trousse d'outils ont été élaborés par les étudiants du AdCentre du Collège Humber

Cherchez les renseignements nécessaires à la planification de carrière.

La plupart des écoles secondaires offrent maintenant les programmes Majeure Haute Spécialisation. Ces programmes permettent aux jeunes d'explorer un domaine d'emploi potentiel particulier. Par exemple, la majeure haute spécialisation en Santé et Bien-être pourrait s'avérer intéressante pour quelqu'un qui pense poursuivre une carrière dans un domaine médical comme travailleur en soins personnels, soins infirmiers ou recherche médicale.

Ces programmes aident également les élèves à effectuer des transitions entre l'école secondaire et les programmes d'apprenti, le collège, l'université ou le monde du travail.  
[www.edu.gov.on.ca/fre/studentsuccess/pathways/shsm/shsm\\_fact\\_sheet.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/fre/studentsuccess/pathways/shsm/shsm_fact_sheet.pdf)

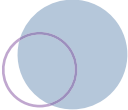
## **Les mentors peuvent aider à démystifier la vie après l'école secondaire**

Les écoles secondaires organisent aussi des soirées d'information sur les carrières qui offrent aussi des renseignements sur le collège,

l'université et les programmes d'apprenti. Le personnel de l'école démontre les étapes à suivre afin de faire demande dans chacun de ces programmes. Planifiez y assister afin de savoir le plus tôt possible si votre jeune possède les prérequis nécessaires au choix de carrière qu'il explore.

## **Cherchez les programmes de mentorat.**

Encouragez votre jeune à participer à un programme communautaire de mentorat. Plusieurs collèges, universités et autres organisations offrent aussi des programmes de mentorat qui jumellent un élève du palier secondaire avec un étudiant du postsecondaire. Les mentors peuvent aider à démystifier la vie après l'école secondaire en répondant aux questions concernant l'éducation postsecondaire.




Vous pouvez appuyer votre jeune en lui fournissant une rétroaction positive et en le dirigeant vers des sources fiables d'information même si vous n'en savez que peu sur les programmes collégiaux, universitaires ou d'apprenti.

## **Aidez les ados à établir des connections entre ce qu'ils aiment faire et leur avenir**

Aidez votre ado à s'imaginer au collège, à l'université ou dans un programme d'apprenti. Visitez une institution postsecondaire et faites le tour du campus. Si vous ne pouvez vous y rendre en personne, plusieurs institutions offrent des visites virtuelles sur leurs sites web.

## **Suggérez à votre ado de participer à un quiz de carrière**



Votre jeune peut participer à un quiz de carrière au <http://www.emploisetc.gc.ca/fra> ou au [www.guichetemplois.gc.ca](http://www.guichetemplois.gc.ca)

Il se peut que votre jeune ne soit pas intéressé à fréquenter l'université. Il pourrait être plus intéressé à une carrière dans le domaine de l'alimentation, de la manufacture ou

de la construction. Essayez les outils de planification de carrière et vérifiez les renseignements disponibles à [www.tcu.gov.on.ca](http://www.tcu.gov.on.ca)

Les élèves peuvent se mériter des crédits en suivant des cours en éducation coopérative ce qui leur permet d'explorer le monde du travail. D'importants réseaux communautaires sont initiés lorsqu'un élève participe à un placement communautaire pendant ses études secondaires. Encouragez votre jeune à faire demande auprès du programme d'éducation coopérative ou du Programme apprenti jeunesse Ontario (PAJO). Le PAJO constitue un programme exigeant, mais aussi enrichissant pour les jeunes vifs et vaillants qui cherchent un tremplin vers une carrière particulière. Le PAJO est aussi conçu pour pallier à la pénurie de main d'œuvre dans le domaine des métiers, tel qu'identifié par le commerce, l'industrie et les syndicats. Le PAJO offre un équilibre entre les exigences de l'école et celles du milieu de travail.

[www.oyap.com/index.cfm?fuseaction=homepage&language=F](http://www.oyap.com/index.cfm?fuseaction=homepage&language=F)

ApprenticeSearch.com est un site Web visant à faciliter le contact entre les apprentis et les employeurs [www.apprenticesearch.com](http://www.apprenticesearch.com)

## Une assistance financière est disponible

Vous pouvez vous familiariser au sujet des choix d'assistance financière pour votre enfant sur le site du ministère de la Formation, des Collèges et Universités [www.tcu.gov.on.ca/fre/](http://www.tcu.gov.on.ca/fre/)

Les élèves qui comptent fréquenter le collège ou l'université peuvent faire demande pour de l'assistance financière auprès du Régime d'aide financière aux étudiants qui fournit des ressources sous forme de prêts et de subventions. [osap.gov.on.ca/OSAPortal/fr/](http://osap.gov.on.ca/OSAPortal/fr/)

Les étudiants peuvent suivre le progrès de leur demande à l'aide d'une application pour téléphone intelligent.

Les élèves qui comptent poursuivre un programme d'apprenti peuvent également faire demande pour des subventions, bourses et prêts.

Pour en savoir davantage sur la Prime à l'achèvement de la formation d'apprenti dans un métier non désigné Sceau rouge ou pour connaître le financement offert aux apprentis, rendez-vous au site web [www.tcu.gov.on.ca/fre/employmentontario/training/financial.html](http://www.tcu.gov.on.ca/fre/employmentontario/training/financial.html)

Afin de connaître les options de financement pour les études postsecondaires, consulter le site [www.cibletudes.ca/fra/](http://www.cibletudes.ca/fra/)

Pour explorer les options de bourses et de prix, consultez le site [www.electronicinfo.ca/fr/](http://www.electronicinfo.ca/fr/)

Les universités et les collèges ont un centre d'information sur les programmes, les coûts et les dates limites pour soumettre une demande d'admission aux divers programmes. [www.collegesdelontario.ca](http://www.collegesdelontario.ca)

Le Centre de demande d'admission aux universités de l'Ontario <http://centre.ouac.on.ca/>

**Les élèves qui comptent poursuivre un programme d'apprenti peuvent également faire demande pour des subventions, bourses et prêts.**

## Ressources pour autochtones

En consultant le site, [www.edu.gov.on.ca/fre/aboriginal](http://www.edu.gov.on.ca/fre/aboriginal), les parents peuvent se rendre compte de la Stratégie d'éducation autochtone qui inclut un encadrement supportant les élèves des Premières Nations, Métis et Inuit. Il inclut également une introduction à l'éducation autochtone, les antécédents de la stratégie, l'auto-identification pour les élèves autochtones, le curriculum et la formation des enseignants.

Le site web du gouvernement du Canada [www.aboriginalcanada.gc.ca](http://www.aboriginalcanada.gc.ca) constitue un guichet unique d'information sur les ressources, les appuis, les services et programmes fédéraux pour les citoyens Premières nations, Métis et Inuit.

On y retrouve des liens qui offrent des renseignements sur l'éducation, l'emploi, la langue, l'héritage et la culture. La section éducation contient une méthode servant à identifier les collèges et universités de l'Ontario qui offre des programmes destinés particulièrement aux élèves autochtones.

La stratégie provinciale sur l'éducation et la formation autochtone postsecondaire fournit les détails à l'égard des politiques et programmes gouvernementaux à l'appui des apprenants des Premières Nations, Métis et Inuit. Le site web [www.tcu.gov.on.ca/fre/postsecondary/schoolsprogram/aboriginal](http://www.tcu.gov.on.ca/fre/postsecondary/schoolsprogram/aboriginal) fournit des liens vers des établissements scolaires autochtones.

### Information sur les études postsecondaires pour les étudiants inuits et indiens

Affaires autochtones et Développement du Nord Canada (AADNC) offrent deux programmes de financement qui peuvent permettre le versement d'une aide financière aux étudiants autochtones inscrits qui sont admissibles, dans le but de les aider à payer leurs frais de scolarité, de déplacement ou de subsistance. Les détails sont fournis à leur site web [www.aadnc-aandc.gc.ca/fra/1100100033679/1100100033680](http://www.aadnc-aandc.gc.ca/fra/1100100033679/1100100033680)

Des informations additionnelles sont disponibles auprès du bureau du conseil de bandes. Si vous êtes métis, communiquez avec le Métis Nation of Ontario, un site anglophone seulement : [www.metisnation.org/programs/education--training.aspx](http://www.metisnation.org/programs/education--training.aspx)

De plus, visitez le site web du bureau du ministère des Affaires autochtones pour connaître des ressources et divers liens à des sites web [www.aboriginalaffairs.gov.on.ca/francais/services/education.asp](http://www.aboriginalaffairs.gov.on.ca/francais/services/education.asp)

Rendez-vous sur le site web [www.apsip.com](http://www.apsip.com) pour obtenir plus d'information sur les programmes d'étude postsecondaire pour les autochtones.


## Ressources pour élèves ayant des besoins particuliers

En plus des prêts pour les étudiants, le Régime d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario (RAFEO) offrent aussi des programmes d'aide, des subventions et des bourses d'études pour les étudiants ayant des besoins particuliers. <https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal/fr/PostsecondaryEducation/OSAP/GettingOSAP/index.htm>

Des subventions et des bourses d'études sont disponibles pour les personnes ayant une incapacité incluant :

- Bourse d'études pour personnes handicapées
- Bourse canadienne servant à l'achat d'équipement et de services pour étudiants ayant une invalidité permanente
- Bourse canadienne pour étudiants ayant une incapacité permanente
- Bourse d'études de l'Ontario pour étudiants malentendants fréquentant un établissement postsecondaire à l'extérieur du Canada





Un programme d'aide au remboursement (PAR) est disponible aux étudiants souffrant d'une invalidité permanente dans le cadre des programmes suivants :

- Disposition applicable aux étudiants ayant une invalidité (DEIP) (portion fédérale du prêt)
- Programme d'exemption du remboursement de prêts pour raisons médicales
- Programme d'aide au remboursement pour les emprunteurs ayant une
  - Invalidité permanente (PAR-IP)
  - Programme d'aide au remboursement et la Disposition applicable aux étudiants ayant une invalidité grave et permanente

Pour plus d'information sur ces programmes d'aide, consulter le site web

[www.osap.gov.on.ca/OSAPPortal/fr/](http://www.osap.gov.on.ca/OSAPPortal/fr/)



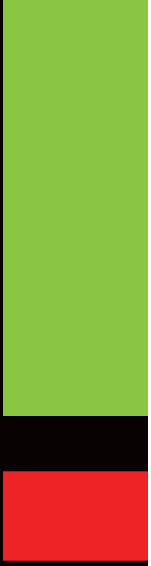
**MERCI!**

**Plusieurs parents, élèves et  
éducateurs ont contribué à la  
création de cette trousse d'outils.**

**Le Conseil ontarien des directeurs  
de l'éducation reconnaît leurs  
importantes contributions.  
Les participants représentent les  
organismes suivants :**

Ce matériel peut être trouvé au site  
web [www.ontariodirectors.ca](http://www.ontariodirectors.ca)

Le conseil scolaire de district d'Algoma  
Le conseil scolaire de district catholique Algonquin et Lakeshore  
Le conseil scolaire de district Avon Maitland  
Le conseil scolaire de district Bluewater  
Le conseil scolaire de district Bruce-Grey  
Le conseil scolaire de district catholique Eastern Ontario  
Le conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario  
Le conseil scolaire de district catholique Centre-Sud  
Le conseil scolaire de district catholique des Aurores boréales  
Le conseil des écoles catholiques du Centre-Est  
Le conseil scolaire de district catholique du Nouvel-Ontario  
Le conseil scolaire de district catholique du Sud-Ouest  
Le conseil scolaire Viamonde  
Le conseil scolaire public du grand Nord de l'Ontario  
Le conseil scolaire de district catholique des Grandes Rivières  
Le conseil scolaire catholique Franco-Nord  
Le conseil scolaire public de district du Nord-Est de l'Ontario  
Le conseil scolaire de district catholique de Halton  
Le conseil scolaire de district de Lakehead  
Le conseil scolaire de district de Near North  
Le conseil scolaire de district catholique de Niagara  
Le conseil scolaire de district catholique d'Ottawa  
Le conseil scolaire de district de Peel  
Le conseil scolaire de district Rainbow  
Le conseil scolaire de district de Renfrew  
Le conseil scolaire de district catholique Superior North  
Le conseil scolaire de district Thames Valley  
Le conseil scolaire de district de Toronto  
Le conseil scolaire de district catholique de York  
Le conseil scolaire de district de la région de York  
Les écoles provinciales de l'Ontario  
Humber College – School of Media Studies and Information Technology  
Institute for Health and Human Potential  
Ontario Undergraduate Student Association



Cette documentation a été élaborée par le Conseil ontarien des directeurs de l'éducation et financée par le ministère de l'Éducation de l'Ontario.

**L'ENGAGEMENT**

**DES PARENTS**

**EST ESSENTIEL**

**POUR LE SUCCÈS DES ÉLÈVES**