



# SERVICES- CONSEILS

Ateliers de prévention personnalisés

## Les services-conseils

### Notre approche

Depuis 1988, Entraide Jeunesse Québec a pour objectif de favoriser l'émergence de l'entraide chez les jeunes, de promouvoir les relations saines et égalitaires et de trouver des alternatives à la violence. Les animations sont réalisées de façon ludique et interactive, notamment par le biais de théâtre-forum, de techniques d'impacts et de discussions ouvertes.

### Les thèmes

Les sujets généraux abordés par notre organisme visent à favoriser l'ouverture à la diversité, à reconnaître ce qu'est une relation saine et égalitaire, ainsi qu'à s'outiller afin de réagir aux différentes formes de violence et à l'influence négative des pairs. Les jeunes seront entre autres amené.e.s à développer des stratégies concrètes de communication non violente, de gestion des émotions, de résistance aux influences négatives et d'affirmation de soi.

## Les modalités

### Clientèle

Les services-conseils sont des ateliers de prévention destinés aux groupes de dix (10) jeunes et plus\*, âgés entre 12 et 25 ans\* de la région administrative Capitale-Nationale (03).

*\*Prendre note que certaines exceptions peuvent s'appliquer.*

### Durée

Les thèmes abordés sont diversifiés et la durée des animations peut être modulée en fonction des besoins manifestés par les milieux (ex : âge des participants, enjeux ciblés, etc.). Nous conseillons des ateliers d'une durée de 60 à 90 minutes, mais il est possible, dans certains cas, de prolonger l'atelier à 120 minutes. Nous conseillons fortement, cependant, si vous souhaitez couvrir 2 ou 3h d'animation, de choisir 2 à 3 sujets plutôt qu'un seul - ce sera plus motivant pour vos jeunes.

### Coûts

Le coût est de 75\$ par heure d'animation. Un 75\$ supplémentaire sera exigé dans le cas où le milieu demanderait à avoir un atelier fait sur mesure. Notez que les organismes communautaires peuvent bénéficier d'un rabais de 50% sur le coût total.



Entraide Jeunesse Québec

Courriel : [servicesconseils@entraidejeunesse.qc.ca](mailto:servicesconseils@entraidejeunesse.qc.ca)

Téléphone : (418) 649-9705

Télécopieur : (418) 649-7471



## Adaptation aux changements – 6e année et sec. 1

### Objectifs

- Normaliser le stress lié aux changements (passer du primaire au secondaire, arriver dans une nouvelle école, changements liés à l'adolescence, changement de cercle d'amis, premières amours, etc.) ;
- Permettre aux jeunes de comprendre les changements qui les affectent plus particulièrement ;
- Distinguer les éléments sur lesquels ils ont du contrôle et ceux sur lesquels ils n'en ont pas – apprendre à lâcher prise sur ces derniers.

## Automutilation

### Objectifs

- Démystifier l'automutilation et ses enjeux ;
- Outiller les jeunes qui adoptent des comportements d'automutilation ou qui sont témoins des comportements chez un(e) ami(e) ;
- Susciter le partage d'alternatives saines de gestion des émotions.

## Cigarette électronique

### Objectifs

- Démystifier et informer les jeunes quant à l'usage de la cigarette électronique ;
- Stimuler la réflexion à l'égard des éléments qui peuvent les inciter à expérimenter la cigarette électronique ;
- Ouvrir la discussion sur la dépendance à la nicotine et autres dérivés du tabac.

## Communication entre parents et ados

### Objectifs

- Développer différentes techniques pour permettre aux ados de mieux comprendre les attentes parentales et de mieux exprimer les leurs ;
- Ouverture sur différents points de vue et prise de conscience des besoins de soi et de l'autre.

## Consentement et violence sexuelle

### Objectifs

- Comprendre la notion de consentement pour soi et pour l'autre ;
- Réfléchir à certains mythes concernant le consentement ;
- Déconstruire des stéréotypes sexuels et de genre ;
- Développer des techniques pour agir en cas de harcèlement ;
- Connaître des ressources pertinentes à diverses situations concernant le consentement sexuel.



## Covid-19 - Comment gérer les émotions et le stress que la pandémie génère?

### Objectifs

- Normaliser le stress, l'anxiété et les émotions générés par la pandémie ;
- Développer des techniques pour apprivoiser et gérer ces émotions.

## Cyberdangers (cyberdépendance, cyberintimidation et hypersexualisation dans les réseaux sociaux)

### Objectifs

- Démystifier la cyberintimidation et ses enjeux ;
- Conscientiser les jeunes quant aux divers impacts de la cyberintimidation ;
- Trouver des alternatives pour régler un conflit ;
- Conscientiser les jeunes quant à l'omniprésence de l'hypersexualisation dans les réseaux sociaux ;
- Valoriser des alternatives aux comportements inadéquats et travailler sur l'estime de soi ;
- Développer un regard critique face à la publicité et aux standards sociaux.

## Estime de soi

### Objectifs

- Développer une image de soi positive ;
- Identifier des forces et des qualités propres à chacun ;
- Prendre connaissance des facteurs qui influencent l'estime de soi.

## Estime de soi comme pilier à la motivation (*Combinaison des services-conseils «Estime de soi» et «Motivation et projets de vie»*)

### Objectifs

- Développer une image de soi positive ;
- Identifier les forces et les qualités propres à chacun ;
- Prendre connaissance des facteurs qui influencent l'estime de soi ;
- Voir comment cette estime de soi peut affecter la motivation et les projets de vie ;
- Identifier des rêves et des objectifs, et prévoir les embûches à leur réalisation ;

*\*Pour une efficacité optimale, ce service-conseil doit être d'une durée de 90 à 180 minutes. Il est préférable qu'il soit donné en deux séances distinctes.*

## Gestion de l'agressivité et/ou de l'impulsivité

### Objectifs

- Sensibiliser les jeunes quant aux impacts de la violence ;
- Intégrer la communication non-violente ;
- Échanger sur les alternatives de la violence ;
- Développer l'écoute de soi et des autres ;
- Échanger sur les moyens adéquats pour gérer ses émotions.



## Gestion du stress

### Objectifs

- Distinguer le stress de l'anxiété ;
- Déterminer les causes du stress et de l'anxiété ;
- Développer des techniques pour apprivoiser et gérer le stress et l'anxiété.

## Intimidation

### Objectifs

- Démystifier l'intimidation et ses enjeux ;
- Conscientiser les jeunes quant aux divers impacts de l'intimidation ;
- Trouver des alternatives pour régler un conflit ;

## Motivation et projets de vie (16-25 ans)

### Objectifs

- Amener les jeunes à identifier leurs rêves et leurs projets de vie ;
- comprendre les processus de la motivation comme levier de changement ;
- Reconnaître les facteurs qui ont un impact sur la motivation ;
- Prévoir et savoir considérer les obstacles liés à un projet de vie.

## Ouverture à la diversité

### Objectifs

- Réfléchir aux impacts de l'intolérance dans la société ;
- Échanger sur les différentes formes d'intolérance rencontrées ;
- Identifier des pistes de solutions favorisant l'acceptation et la tolérance.

## PaPillonS (exclusivement pour les jeunes de 6e année du primaire)

### Objectifs

- Aborder les principaux changements entre le primaire et le secondaire ;
- Échanger sur le stress que peuvent générer ces changements ;
- Identifier des solutions afin de gérer ce stress ;
- Identifier des moyens afin de résister aux influences négatives ;
- Aborder les types de violence et la façon adéquate de dénoncer ceux-ci ;

*\*Pour une efficacité optimale, ce service-conseils doit être d'une durée de 120 minutes. il est préférable que celui-ci soit donné en deux séances distinctes.*

*\*\*Prendre note que PaPillonS répond à plusieurs objectifs du COSP<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Les contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP) ont pour but d'outiller les élèves dans leur réflexion sur leurs choix professionnels. Ils les incitent à s'engager dans la préparation de leur avenir de la 5e année du primaire jusqu'à la fin du secondaire.



## Passage enfance-adolescence (*exclusivement pour les jeunes de 6e année du primaire*)

### Objectifs

- Amener les jeunes à comprendre et à apprivoiser les divers changements liés au passage vers l'adolescence (ex : changements physiques, psychologiques, relationnels, émotifs, affectifs, etc.).

## Relations intimes (*Secondaire 1 et 2*)

### Objectifs

- Atelier sur l'éducation à la sexualité, basé sur les attentes ministérielles du premier cycle.

## Relations intimes (*Secondaire 5*)

### Objectifs

- Atelier sur l'éducation à la sexualité, basé sur les attentes ministérielles du cinquième secondaire.

## Respect dans les relations amoureuses

### Objectifs

- Définir et savoir reconnaître les différents types de violence ;
- Définir la relation égalitaire ;
- Savoir reconnaître les besoins et les attentes de soi et de l'autre ;
- Savoir reconnaître les comportements de contrôle dans les relations ;
- Savoir intervenir en situation de contrôle.

## Saines habitudes de vie

### Objectifs

- Identifier des moyens efficaces concernant la gestion du stress ;
- Promouvoir les saines habitudes de vie à l'adolescence ;
- Échanger sur les comportements et attitudes à adopter afin de préserver une bonne santé physique et mentale.

## Vie affective et amoureuse – sec. 1, 2 ou 5

### Objectifs

- Atelier sur l'éducation à la sexualité, basé sur les attentes ministérielles du cinquième secondaire.

Notez que si vous souhaitez cet atelier pour vos sec. 3 ou 4, il faut vous tourner vers notre programme ViRAJ, au [viraj@entraidejeunesse.qc.ca](mailto:viraj@entraidejeunesse.qc.ca).



# SERVICES- CONSEILS

Ateliers de prévention personnalisés

## Violence et amour

### Objectifs

- Reconnaître la violence au sein de toutes les relations (l'amour est pris au sens large et inclut la famille, l'amitié et le couple) ;
- Reconnaître la complexité de l'interrelation entre l'amour et la violence ;
- Recevoir des outils alternatifs à l'escalade de la violence ;
- Réfléchir aux prises d'action possibles pour gérer une situation de violence ;

Savez-vous qu'EJQ se déplace dans les milieux pour vous présenter ses services, afin de vous permettre de mieux les connaître pour faire un choix éclairé? Si vous souhaitez bénéficier d'une représentation, faites-nous parvenir votre requête!



Entraide Jeunesse Québec

Courriel : [servicesconseils@entraidejeunesse.qc.ca](mailto:servicesconseils@entraidejeunesse.qc.ca)

Téléphone : (418) 649-9705

Télécopieur : (418) 649-7471