



Les services-conseils

Notre approche

Depuis 1988, Entraide Jeunesse Québec œuvre à 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*, âgé.e.s entre 12 et 25 ans* de la région administrative de la Capitale-Nationale (03).

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

Durée

À l'exception des ateliers Passage Primaire-Secondaire (PaPillonS) et Passage Enfance-Adolescence (PÉlicAn), tous nos ateliers sont d'une durée de 75 minutes, soit la durée moyenne d'une période-classe au secondaire. Il est toutefois possible, moyennant certains coûts, de prolonger l'atelier à 90 ou 120 minutes. Advenant que vous souhaitiez couvrir 3h d'animation, vous devrez donc choisir 2 ou 3 sujets, afin d'optimiser la motivation des jeunes. Pour toute demande d'atelier d'une durée inférieure à 75 minutes (ex: contrainte d'horaire), une entente pourra être prise avec la coordination des services selon les circonstances.

Coûts

Le coût est de **105\$ par heure d'animation**. Des frais supplémentaires seront exigés dans le cas où un milieu demanderait à avoir un atelier fait sur mesure ou s'il est considéré comme un milieu éloigné. Notez que les organismes communautaires peuvent bénéficier d'un rabais de 25% sur le coût total. De plus, lorsqu'un milieu planifie le même atelier 10 fois ou plus dans une année financière donnée (ex.: une école qui souhaite offrir un service-conseil X à l'ensemble de ses 12 groupes de 4e secondaire entre février et mai), un rabais de 5\$ par heure d'animation est déduit du montant de la facture, ce qui revient donc à 100\$ par heure d'animation.



Liste des services-conseils réguliers

Automutilation (Une tension qui brûle)

12-25 ans

Objectifs

- Démystifier l'automutilation et ses enjeux ;
- Outiller les jeunes qui adoptent des comportements d'automutilation ou qui sont témoins des comportements dans leur entourage ;
- Susciter le partage d'alternatives saines de gestion des émotions.

Changements climatiques et stress (Sauver la planète sans "péter au frette", est-ce possible ?)

12-17 ans

- Définir le concept de changements climatiques et mieux comprendre certains impacts de nos gestes sur l'environnement ;
- Trouver différents moyens réalistes et concrets pour réduire l'empreinte écologique ;
- Diminuer le stress vécu par les changements climatiques en agissant sur ce qu'on peut contrôler.

Cyberrisques (Apprendre à naviguer sans se noyer)

12-17 ans

Objectifs

- Définir ce qu'est la cyberintimidation et prendre conscience des impacts que cela peut avoir chez une personne qui en subit ou qui en est témoins ;
- Conscientiser les jeunes à ce qui rend la cyberintimidation pire à tolérer que l'intimidation ;
- Identifier les risques et les avantages liés à l'utilisation d'Internet et des médias sociaux.

Éco-anxiété (L'éco-anxiété : En route vers l'éco-bonheur)

16-25 ans

Objectifs

- Définir et identifier certains enjeux en lien avec les changements climatiques ;
- Identifier les émotions qui peuvent être vécues en présence des enjeux environnementaux ;
- Trouver différents moyens de mieux vivre avec l'anxiété générée par les changements climatiques.



Estime et connaissance de soi (Cultiver sa propre valeur)

12-25 ans

Objectifs

- Développer une image de soi positive ;
- Reconnaître que pour avoir une bonne estime de soi il faut voir sa propre valeur ;
- Trouver des moyens pour développer une bonne connaissance de soi.

Gestion des émotions (Passer de l'ouragan au beau temps)

12-25 ans

Objectifs

- Réfléchir aux sources de ses émotions ;
- Reconnaître les impacts d'une mauvaise gestion d'émotions ;
- Échanger sur les moyens adéquats pour gérer ses émotions.

Gestion du stress (Le stress: qui, quoi, où, quand, comment, pourquoi ?)

12-25 ans

Objectifs

- Distinguer les concepts de base du stress ;
- Mieux comprendre les réactions de notre corps face aux sources de stress ;
- Découvrir de nouvelles techniques pour mieux gérer le stress.

Motivation dans les projets de vie (Mot De Passe)

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 (Ensemble nous sommes plus fort.e.s)

12-25 ans

Objectifs

- Réfléchir aux impacts de l'intolérance aux autres dans la société ;
- Distinguer une opinion, d'un fait et d'un préjugé afin d'aiguiser son jugement critique ;
- Identifier des pistes de solutions favorisant l'acceptation et l'ouverture.



Passage Primaire-Secondaire (PaPillonS)

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-conseil 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 (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 (PÉlicAn)

6e année du primaire ou 1^{re} secondaire

Objectifs

- Démystifier les changements liés au passage entre l'enfance et l'adolescence;
- Trouver des outils pour que la transition entre ces étapes de la vie se fasse de manière agréable;
- Parler des changements sociaux (ami.e.s) et affectifs (parents);
- Trouver des techniques de communication saines et les appliquer dans ses relations interpersonnelles.
- Amener les jeunes à comprendre et à apprivoiser les divers changements liés au passage entre l'enfance et l'adolescence (ex : changements physiques, psychologiques, relationnels, émotifs, affectifs, etc.).

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

Politique (Jeunes électeur.rice.s de demain : s'engager dans la politique)

14-25 ans

Objectifs

- Comprendre le rôle des député.e.s ;
- Comprendre les paliers gouvernementaux ;
- Comprendre le processus de vote lors de la journée électorale ;
- Comprendre les axes politiques et savoir s'informer sur les différents partis politiques.



Produits de vapotage (Dans les vapes : démystifier les produits de vapotage)

12-25 ans

Objectifs

- Démystifier et informer les jeunes quant à l'usage des produits de vapotage ;
- Stimuler la réflexion à l'égard des éléments qui peuvent les inciter à expérimenter les produits de vapotage ;
- Ouvrir la discussion sur la dépendance aux substances se trouvant dans les produits de vapotage.

Résolution de conflit (La résolution de conflit : une communication simple et efficace)

12-25 ans

Objectifs

- Se familiariser avec des concepts de base rattachés aux conflits ;
- Reconnaître les sources de conflits dans différents types de relation ;
- Prendre conscience de l'importance de l'écoute de soi et des autres dans la résolution de conflits.

Relations intimes (SEX-plorer : démystifier et normaliser la sexualité)

12-25 ans

Objectifs

- Déconstruire les stéréotypes en lien avec la sexualité ;
- Prendre conscience de la diversité des relations intimes pour toutes ;
- Réduire la pression ressentie en lien avec la sexualité.

Saines habitudes de vie et organisation (Être bien dans son corps... de la tête aux pieds !)

12-25 ans

Objectifs

- Promouvoir et mieux comprendre les saines habitudes de vie à l'adolescence ;
- Trouver des moyens pour se sentir plus efficace dans sa vie personnelle et professionnelle ;
- Échanger sur les comportements et attitudes à adopter afin de préserver une bonne santé physique et mentale.



Liste des services-conseils qui répondent aux exigences ministérielles d'éducation à la sexualité

Vie affective et amoureuse & Globalité de la sexualité - 1^{re} secondaire (Exploration affective : comprendre l'amour, le désir et l'orientation)

Objectifs

- Prendre conscience de la place qu'occupent l'attirance et les sentiments amoureux à l'adolescence ;
- Comprendre comment l'attirance et les sentiments amoureux permettent de prendre conscience de son orientation sexuelle ;
- Prendre conscience que l'entrée dans l'adolescence amènera graduellement l'adoption de nouveaux rôles et comportements en rapport avec sa sexualité et à prendre de plus en plus ses propres décisions.

Vie affective et amoureuse & Agir sexuel - 2^e secondaire (Passion et connexion : les premières relations)

Objectifs

- Faire une réflexion critique sur les relations amoureuses à l'adolescence ;
- Prendre conscience des défis que comportent les premières fréquentations amoureuses ;
- Discuter des caractéristiques de l'agir sexuel à l'adolescence et de ses motivations ;
- Reconnaître ce qui peut soutenir ses choix en matière d'agir sexuel à l'adolescence.

Violence sexuelle - 2^e et 3^e secondaire (Oser dire, savoir dire : consentement et dénonciation)

Objectifs

- Comprendre les notions de consentement et de violence sexuelle (agression) ;
- Réfléchir aux répercussions des mythes et préjugés liés aux violences sexuelles ;
- Prendre conscience du rôle actif que chacun peut jouer.

Vie affective et amoureuse & Agir sexuel - 3^e secondaire (Plaisir, motivations et séparations : explorer les hauts et les bas d'une relation)

Objectifs

- Prendre conscience des bénéfices d'une relation amoureuse basée sur la mutualité
- Situer l'importance de gérer sainement les conflits dans une relation amoureuse
- Réfléchir à l'importance du désir et du plaisir dans l'agir sexuel
- Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.



Vie affective et amoureuse - 5^e secondaire (Cœur & sentiments : aborder l'amour et les relations)

Objectifs

- Prendre conscience de ce qui favorise l'établissement et le maintien de relations interpersonnelles et amoureuses significatives.
- Comprendre comment l'expérience acquise au cours des relations interpersonnelles et amoureuses antérieures peut enrichir ses relations actuelles.
- Équilibre entre les manifestations de dépendance et d'autonomie et dans la place attribuée aux relations interpersonnelles et amoureuses.
- Capacité d'intimité affective; maintien de son identité et d'une image de soi, révélation de soi et accueil de l'autre, souci de soi et de l'autre.

***Notez que si vous souhaitez répondre aux critères *Vie affective et amoureuse* ainsi qu'*Agir sexuel* pour vos élèves de 4^e secondaire, il faut vous tourner vers notre programme de prévention ViRAJ (Violence dans les Relations Amoureuses chez les Jeunes) : viraj@entraidejeunesse.qc.ca ou www.entraidejeunesse.qc.ca/viraj.

Globalité de la sexualité - 5^e secondaire (Sexualité 360° : Comprendre, explorer et s'affirmer)

Objectifs

- Identifier des valeurs importantes relatives à la sexualité.
- Être capable d'introspection en rapport avec l'expression de sa sexualité, dont son comportement sexuel.
- Être capable de prendre des décisions, de s'affirmer, de nommer ses besoins et ses souhaits
- Être capable d'obtenir du plaisir sexuel seul et avec un partenaire