

L'APPSNM

Ses objectifs

L'association regroupe les parents : père, mère ou toute autre personne ayant la garde d'un ou d'une élève qui fréquente le PSNM.

Ses principaux objectifs sont les suivants :

- ▲ Promouvoir à travers différentes activités, les intérêts moraux, intellectuels, sociaux, spirituels et matériels des élèves du Pensionnat en collaboration avec les autorités du Pensionnat, les membres du corps enseignant, les groupements d'élèves du Pensionnat ou avec tout autre organisme relié à l'éducation à l'intérieur comme à l'extérieur du Pensionnat.

- ▲ Agir comme porte-parole des parents auprès de la direction du Pensionnat, auprès des autorités gouvernementales et de divers corps publics.

- ▲ Contribuer à maintenir le Pensionnat dans le secteur privé de l'enseignement.

Nos réunions mensuelles sont ouvertes à tous les parents d'élèves du PSNM, Pour y assister, il suffit juste de vous présenter le jour de la réunion. Nous serons heureux de vous y voir.

Prochaines réunions :

18 mars à 19 h

15 avril à 19 h

27 mai à 19 h

Pour nous joindre :

associationparents@psnm.qc.ca



De gauche à droite : Galith Levy, Jean-Marc Montinar, Jean-Christophe Bieselaar, Geneviève Leduc, Marie-Josée Racine, Audrey Jaulent-Francone, Valérie Pouyanne, Annette Dupré, Zuffliya Khisaeva, Lyse Turgeon, Bettie Beauregard, Yves Petit.

L'Association des parents du PSNM est un organisme sans but lucratif et fut incorporée en 1997. Elle est dirigée par un conseil d'administration composé de 12 membres bénévoles qu'elle recrute lors de son assemblée générale annuelle du mois de septembre.

Membres du comité exécutif 2018-2019 :

Bettie Beauregard

Présidente

Zuffliya Khisaeva

1re Vice-présidente

Jean-Christophe Bieselaar

2e Vice-président

Lyse Turgeon

Secrétaire

Annette Dupré

Trésorière

Membres votants :

Audrey Jaulent-Francone

Geneviève Leduc

Galith Levy

Jean-Marc Montinar

Valérie Pouyanne

Marie-Josée Racine

Membre non votant :

Sophie Riendeau

Membre de la direction de l'école :

Yves Petit

Directeur général du PSNM



L'AGENDA

Conférences au PSNM

20 mars à 19 h

13 Mai à 19 h

Portes ouvertes de l'École de musique Vincent-d'Indy (secteur musique pour tous)
Samedi 13 avril de 14 h à 17 h

Concert du chœur Musique-études secondaire et de l'OSCM :
14 avril à 19 h, Salle Claude-Champagne
28 avril à 15 h, Église de Sint-Lambert

Vente de pianos Archambault :
Du 18 au 21 avril 2019

Mode en spectacle :
25 et 26 avril 2019

Spectacle annuel l'École supérieure de ballet du Québec :
Du 23 au 25 mai 2019

Soirée Méritas :
Vendredi 7 juin 2019



Portrait de la santé physique, psychologique et sociale des élèves du PSNM Un résumé de la première conférence de l'année

Le 11 février dernier, l'APPSNM a organisé une conférence animée par Monsieur Yves Petit, directeur général du PSNM et de l'École de musique Vincent-d'Indy sur le thème « le portrait de la santé physique, psychologique et sociale des élèves ainsi que le plan d'action en découlant ». Les parents intéressés par ce sujet ont été accueillis par les membres de l'APPSNM dans la salle Marie-Stéphane du PSNM.

Pour débiter sa conférence, Monsieur Petit nous a indiqué que l'enjeu de la santé des jeunes est relayé régulièrement dans les journaux et autres médias. Ceux-ci évoquent, par exemple, l'impact des réseaux sociaux sur la santé des jeunes, la pression des notes, l'anxiété de performance, le stress, etc. Par ailleurs, pour le PSNM, la santé et le bien-être de ses élèves et de son personnel sont des priorités identifiées dans son plan stratégique 2016-2021.

C'est dans ce contexte qu'a été mis en place un comité pour la santé des élèves. Ce comité a souhaité débiter ses travaux par une collecte de données sur le terrain. C'est ainsi qu'une étude a été réalisée auprès des élèves du PSNM : 1054 jeunes ont été consultés sur leur santé physique, psychologique et sociale entre le 24 et le 31 mars 2017.

En bref, les résultats de ce questionnaire, très complet, montrent que 90 % des jeunes interrogés pensent avoir une bonne santé globale. Cependant, seuls 77 % estiment avoir un bon bien-être psychologique (estime de soi, pensée positive, faible niveau d'anxiété, etc.). On note aussi que plus on augmente de niveau (de 1^{re} secondaire vers 5^e secondaire) plus le bien-être psychologique diminue. Il existe également une relation claire entre le nombre d'heures passées sur les « écrans pour le plaisir » (réseaux sociaux, visionnement de film, etc.)

et une diminution du bien-être psychologique, sans que nous puissions cependant établir un lien de cause à effet. En ce qui concerne la santé physique, 84 % des jeunes estiment avoir un bon bien-être physique. Néanmoins, un point critique est noté quant au sommeil. En effet, 43 % des jeunes sondés déclarent manquer de sommeil (une conférence pour les parents sera d'ailleurs donnée sur ce sujet le 13 mai prochain). S'agissant du bien-être social, 85 % des jeunes évaluent le leur comme bon.

À la suite de l'analyse et des recommandations inhérentes à ce sondage, un plan d'action a été conçu par le comité pour la santé des élèves et déposé en juin 2018. Au total, 144 mesures sont retenues dont 56 sont déjà mises en place et 88 sont en cours de réalisation. Bien sûr, sur ce dernier nombre, certaines mesures sont faciles à mettre en œuvre et d'autres requièrent un supplément d'analyse. La santé psychologique se prévaut du plus grand nombre de mesures à mettre en place. Une équipe du PSNM est dédifiée au suivi de ce plan d'action et un bilan sera fait au courant de l'année 2019-2020. Monsieur Petit note que la mise en place de ces changements est un apprentissage tant pour les élèves que pour les éducateurs, et comme tout bon changement, cela demande du temps.

À la fin de son intervention, Monsieur Petit s'est montré disponible pour répondre aux questions des parents présents qui se sont montrés intéressés par ce sujet. En réponse à certaines d'entre elles, nous vous rappelons qu'une conférence sur l'anxiété chez les jeunes a été proposée l'année dernière. Vous pouvez en retrouver un résumé dans notre numéro de mars 2018.



Audrey Jaulent-Francone
maman d'une jeune fille en 2^e secondaire

PROCHAINES CONFÉRENCES

La prochaine conférence organisée par l'APPSNM se tiendra le 20 mars prochain sur le thème :

« Comment aider son jeune à s'orienter professionnellement? »

Cette conférence vise à décrire le processus d'orientation scolaire au PSNM. Celle-ci permettra également d'outiller les parents en les guidant en termes de questions à poser à leur jeune, d'attitudes à adopter et d'actions potentielles à avoir en fonction des intérêts et des aptitudes de leur jeune. La conférence sera donnée par la conseillère d'orientation du PSNM, Madame Jennifer Gouveia, et s'adresse aux parents des élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire.

Il est encore temps de vous inscrire en cliquant sur le lien ci-dessous :

<http://bit.ly/ConfMars2019>

Nous vous accueillerons de 19 h à 21 h à la salle Marie-Stéphane (PSNM).

Au plaisir de vous y voir.

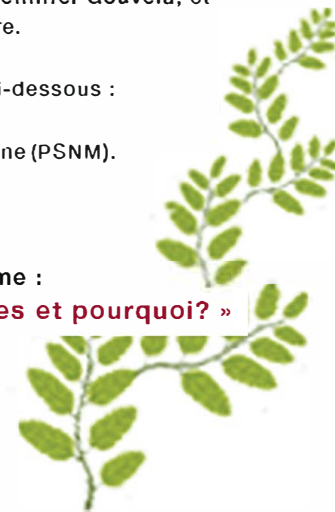


La conférence suivante aura lieu le 13 mai sur le thème :

« Comment favoriser le sommeil chez les jeunes et pourquoi? »

Pour en savoir plus et vous inscrire :

[Comment favoriser le sommeil chez les jeunes et pourquoi?](#)



Entrevue avec Catherine Mathieu Sexologue et psychothérapeute

Comment aborder les questions de sexualité avec nos jeunes?

La sexualité n'est pas toujours un sujet facile à aborder en tant que parent avec nos jeunes, c'est pourquoi les conseils d'un professionnel peuvent être utiles. Pour ce faire, nous avons sollicité Catherine Mathieu, sexologue et psychothérapeute, qui a accepté, avec beaucoup de gentillesse et de professionnalisme, de répondre à nos questions.

Qu'est-ce que parler de sexualité avec nos jeunes? Qu'est-ce que cela signifie dans toute sa globalité?

La sexualité est globale et va bien au-delà de l'acte sexuel. Elle inclut des éléments fondamentaux comme les liens affectifs, le rapport au corps, le plaisir, les valeurs profondes, l'attachement, l'identité, l'orientation sexuelle, l'attraction, la séduction, etc. Parler de sexualité avec les jeunes c'est donc aller au-delà de la génitalité, de la mécanique ou des aspects techniques.

Quelles informations pertinentes peuvent transmettre les parents à leurs jeunes?

Aborder la sexualité avec les jeunes en tant que parent est un privilège immense. C'est une occasion de transmettre un si bel héritage: nos valeurs! Il n'est jamais trop tard, même si commencer dès l'enfance est idéal. Trouver la façon qui sera la plus naturelle pour vous est un bon premier pas. Engager le dialogue, proposer un livre, regarder un reportage qui vous donnera une occasion de discuter du sujet, évoquer des souvenirs de votre adolescence, etc. Il y a plusieurs interventions pertinentes possibles et adaptées à chaque âge. Si malaise il y a, il se transmettra dans votre message et les jeunes le ressentiront. Vous pouvez donc opter pour une intervention simple, courte et si possible empreinte d'un peu d'humour. Lorsque les questions viennent d'eux, répondez selon vos connaissances et n'hésitez pas à aller chercher l'information avec vos jeunes le cas échéant. S'ils sont muets comme des carpes, vous avez différentes possibilités, mais faire comme Colombo n'est pas la meilleure option pour engager le dialogue dans la confiance.

Quelle attitude adopter pour favoriser un climat propice aux discussions sur les notions d'intimité et de sexualité?

La posture à éviter est : "je suis adulte et je connais tout, tu es ado et tu ne connais rien!". Les jeunes sont tous uniques et différents. Leur génération est porteuse de nouveaux défis, mais avec les mêmes besoins fondamentaux que la nôtre. Nous avons tous besoin d'être aimés, d'aimer et d'avoir un sentiment d'appartenance avec nos pairs. Le plaisir, l'amour et l'intimité restent encore des quêtes porteuses malgré les générations. L'attitude gagnante à avoir est : l'écoute, le non-jugement, l'ouverture et la curiosité. S'intéresser à leurs préoccupations, les questionner sur ce qu'ils vivent et sur ce qu'ils pensent, et ce, sans chercher à devenir des confidents. Montrer votre intérêt et surtout les assurer que, quoi qu'il arrive, vous serez présents pour eux. Ils feront peut-être des erreurs, mais ce que vous aurez semé leur permettra de se relever.

Comment favoriser une discussion sur la sexualité sans « faire parler nos peurs »?

Avant d'envisager la prévention, il faut passer par l'éducation. Celle-ci rime nécessairement avec la compréhension de la sexualité de façon positive dans un premier temps. Faire de l'éducation en sélectionnant les images et les histoires que génèrent parfois les médias risque de favoriser la peur par anticipation avant même d'aider le jeune à se positionner sur ses valeurs et sur sa propre expérience. Favoriser la discussion peut se faire par exemple en se servant de certaines situations (émissions, films, publicités, votre propre vécu, etc.) pour échanger avec eux et recueillir leurs opinions et/ou solutions. Il peut alors devenir intéressant de leur parler de nos propres défis d'adolescent et même d'aborder comment on a trouvé notre voie.

Comment outiller adéquatement nos jeunes face à la question du consentement?

Le visionnement de la capsule vidéo suivante est fort utile et à propos dans cette question sur le consentement. Je vous invite à la consulter.

<https://tv.uqam.ca/consentement-pas-si-complique-finalement>



Existe-t-il une « bonne façon » de parler de sexualité avec nos jeunes? Les parents sont-ils les mieux placés pour aborder tous les sujets?

Il existe autant de façons de parler de sexualité que de styles d'adolescents et de parents. Ces derniers sont, à ce sujet, des personnes clés dans la transmission de connaissances et de valeurs.

Toutefois, l'aisance que nous aurons pour aborder ce thème vient de notre éducation familiale, de notre personnalité et de notre propre expérience de la sexualité, il se peut alors que ce sujet soit difficile à aborder pour certains parents. Utiliser des outils, par exemple des livres ou des sites internet, apporte un soutien précieux ou on peut aussi aller consulter un professionnel dans le domaine.

Commencer à aborder le sujet de la sexualité avec les enfants dès leur plus jeune âge est idéal (comme la conception, les parties du corps, la différence entre un homme et une femme, etc.). C'est une occasion de transmettre nos valeurs et de valoriser le développement positif de la sexualité. Ainsi, à l'adolescence, la transition est alors plus naturelle, les sujets de discussion changent, alors que le lien et la communication sont déjà bien présents.

Entrevue avec Catherine Mathieu (suite)

En cas de besoin, vers quels professionnels se tourner et pour quels motifs?

Le réseau public et les centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) de chaque région vous permettront d'accéder à du personnel qualifié et à de précieuses ressources en matière de sexualité. On y trouve par exemple des personnes pouvant transmettre de l'information pour choisir une méthode de contraception, faire un choix par rapport à une grossesse non désirée, faire un suivi lorsqu'il y a une détresse psychologique, etc. Le milieu scolaire, avec les professeurs et autres professionnels qui y travaillent, peut être également un vecteur d'intervention et d'information non négligeable. Il offre une plateforme de choix pour l'éducation à tous les niveaux et favorise les échanges entre pairs. Le réseau privé est composé de différents professionnels comme les sexologues, les psychothérapeutes et les psychologues qui peuvent aussi être des ressources utiles pour accompagner les jeunes dans leurs questionnements, leurs préoccupations et face à des situations difficiles (orientation sexuelle, détresse amoureuse, abus, changement de sexe, douleur sexuelle, etc.). Les organismes spécialisés dans certains services (grossesse en bas âge, violence, agression, abus, etc.) sont aussi des ressources disponibles selon les cas.

Doit-on considérer des consultations médicales? Si oui lesquelles, dans quels contextes et à quels moments?

Les consultations médicales peuvent être utiles sans être obligatoires pour tous. Certains jeunes refusent d'être examinés puisqu'ils vivent un grand besoin d'intimité ou une forme de malaise vis-à-vis des changements physiques de la puberté. Les médecins de famille peuvent accompagner le développement normal de la puberté et peuvent diriger les jeunes vers d'autres spécialistes si nécessaire. Ils peuvent aussi prendre en charge des situations particulières telles que la contraception, les menstruations atypiques, l'acné importante, les manifestations d'humeur atypiques etc.

Certaines actions ou paroles sont-elles à proscrire en ce qui a trait à la sexualité et à l'intimité?

Vient un temps où le jeune entre dans une phase normale d'expérimentation de sa sexualité et de recherche de sa propre identité en tant que personne, et ce, en ayant besoin d'un espace. Le besoin d'intimité est renforcé et le détachement plus ou moins marqué avec le noyau familial apparaît. Laisser du temps, de l'espace et de l'intimité aux jeunes est une forme de respect nécessaire pour un développement positif, tout en gardant un œil bienveillant sur leurs actions, leurs fréquentations, etc.

Entrevue réalisée par Audrey Jaulent-Francone
Maman d'une jeune fille de 2e secondaire



Catherine Mathieu est sexologue et psychothérapeute. Elle exerce dans différents Centres intégrés de santé et de services sociaux du Québec plus spécifiquement avec les équipes de traumatologie. Elle pratique également en cabinet privé. Elle est passionnée de méditation de pleine conscience qu'elle intègre dans l'exercice de sa profession.

Nous remercions Catherine Mathieu pour cet éclairage et ces pistes de réflexion.



Ses conseils de lecture :

1. Pour les parents :

Parlez-leur d'amour et de sexualité. L'éducation sexuelle : ça presse!

Jocelyne Robert - Les éditions de l'homme

Entre les transformations, les frissons, les passions et toutes les questions.

Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent.

À télécharger gratuitement sur le site du gouvernement du Québec

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000079/>

2. Ressources sur la sexualité pour les jeunes et les parents :

<http://esfl.cs-soreltracy.qc.ca/pdf/ressources.pdf>

3. Pour les jeunes :

Trip d'un soir, être à son écoute et bien vivre sa sexualité

Brigitte Paquette - Les éditions C.A.R.D

On chill à soir! Être à son écoute et bien vivre sa sexualité

Brigitte Paquette - Les éditions C.A.R.D

Ma sexualité de 9 à 11 ans

Jocelyne Robert - Les éditions de l'homme

Full sexuel, la vie amoureuse des adolescents

Jocelyne Robert - Les éditions de l'homme

Qu'est-ce qu'il m'arrive?

Susan Meredith - Éditions Usborne

Existe en deux éditions : une dédiée aux filles et l'autre aux garçons

L'éducation sexuelle des adolescents par le biais du site

<https://www.onsexprime.fr/>