

**MANUEL D'ATELIER  
À L'INTENTION DES PARENTS**



# Seul à la maison

---

Cinq étapes faciles pour devenir autonome

# INTRODUCTION

## **Le Programme « Seul à la maison »**

Ce programme a été conçu par Partenaires en prévention afin d'aider les familles à préparer leurs enfants de 10 à 14 ans à rester seuls à la maison de façon sécuritaire. Les parents d'un enfant qui a des besoins spéciaux doivent considérer les besoins uniques de leur enfant avant de décider de le laisser seul à la maison.

Ce programme aidera les membres de la famille à :

- communiquer entre eux;
- découvrir s'ils sont à l'aise de laisser leur enfant de 10 à 14 ans seul à la maison;
- rédiger un contrat ou une entente entre les parents et leur enfant de 10 à 14 ans;
- augmenter la sensibilisation en matière de sécurité.

## **Le Programme « Seul à la maison » comporte cinq étapes faciles :**

1. Évaluer si vous êtes prêts
2. Se renseigner sur la sécurité
3. Organiser la maison
4. Négocier les conditions
5. Évaluer comment les choses se déroulent

# TABLE DES MATIÈRES

|  | <u>PAGES</u> |
|--|--------------|
| <b>1 Évaluer si vous êtes prêts</b>              |              |
| Commencez par communiquer                        | 3            |
| Êtes-vous prêts?                                 | 4            |
| <b>2 Se renseigner sur la sécurité</b>           |              |
| Qu'est-ce que je dois savoir?                    | 7            |
| La sécurité à la maison                          | 10           |
| <b>3 Organiser la maison</b>                     |              |
| La trousse                                       | 17           |
| Le calendrier                                    | 19           |
| <b>4 Négocier les conditions</b>                 |              |
| Le contrat                                       | 20           |
| <b>5 Évaluer comment les choses se déroulent</b> | 22           |

# 1. Évaluez si vous êtes prêts

## **Commencer par communiquer**

La communication ouverte entre les parents et leurs enfants est essentielle. Les parents doivent s'assurer qu'ils ont confiance en la capacité de leurs enfants à rester seuls à la maison et qu'ils peuvent leur faire confiance. L'enfant de 10 à 14 ans doit se sentir en sécurité et être certain qu'il y aura quelqu'un pour lui venir en aide au besoin. Cela prend de la communication. Mais la communication, c'est beaucoup plus que des mots. Les parents et l'enfant de 10 à 14 ans doivent tenir compte des points suivants.

### **Se rappeler que l'attitude est aussi importante que les mots**

- La partie la plus importante de la communication est la confiance. Dites à votre enfant de 10 à 14 ans que vous avez confiance en lui. Les enfants de 10 à 14 ans doivent montrer à leurs parents qu'ils sont dignes de confiance.

### **Être honnêtes**

- Exprimez-vous clairement. Faites ce que vous dites.
- Vous n'avez pas à être d'accord sur tout. Expliquez pourquoi vous n'êtes pas d'accord.

### **Se respecter mutuellement**

- Respectez les sentiments.
- Ne riez pas des idées des autres.
- Demandez l'opinion des autres.
- Respectez l'intimité.

### **Écouter**

- Prenez le temps d'écouter vraiment ce qui est dit.
- Dites à l'autre personne qu'elle peut vous parler et que vous lui donnerez l'occasion de s'exprimer.

## **Être justes**

- Soyez toujours prêt à discuter, mais une fois que vous êtes d'accord sur un règlement, il faut le suivre.
- Ne changez pas les règlements sans préavis, mais soyez prêt à les changer lorsque cela s'impose.

## **Garder le sens de l'humour**

- Il y aura des circonstances où ce sera la seule chose qui vous permettra de venir à bout de la situation.

## **Êtes-vous prêts?**

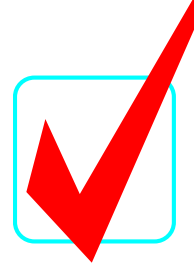
À quel moment les enfants sont-ils prêts à rester seuls à la maison? Il faut en parler avec tous les membres de la famille. Les parents remplissent le questionnaire destiné aux parents tandis que le jeune remplit le questionnaire destiné aux enfants de 10 à 14 ans. En comparant les réponses, les familles pourront déterminer les questions dont elles doivent discuter.



## Suis-je prêt?

(Questionnaire destiné aux parents)

|  | <u>OUI</u> | <u>NON</u> |
|--|------------|------------|
| 1. Mon enfant sait comment me joindre au travail.  | ( )        | ( )        |
| 2. a) Des dispositions ont été prises avec un parent ou un voisin pour que mon enfant puisse les appeler au besoin.  | ( )        | ( )        |
| b) Mon enfant sait comment joindre un parent ou un voisin au besoin.   | ( )        | ( )        |
| 3. Mon enfant sait en quelles circonstances appeler le « 911 » ou le numéro de téléphone d'urgence local.  | ( )        | ( )        |
| 4. Mon enfant connaît les premiers soins élémentaires.   | ( )        | ( )        |
| 5. Il y a une trousse de premiers soins dans notre maison et mon enfant sait à quel endroit elle est rangée.   | ( )        | ( )        |
| 6. Mon enfant sait comment réagir si quelqu'un frappe à la porte ou appelle à la maison.   | ( )        | ( )        |
| 7. Mon enfant sait quoi faire s'il perd sa clé.  | ( )        | ( )        |
| 8. Mon enfant sait comment préparer une collation saine de façon sécuritaire.  | ( )        | ( )        |
| 9. Nous avons discuté des règlements concernant les visites d'amis, la télévision, les types d'activités physiques et les endroits où les pratiquer ainsi que les devoirs. | ( )        | ( )        |
| 10. Mon enfant est prêt à rester seul à la maison.   | ( )        | ( )        |



## Suis-je prêt?

(Questionnaire destiné aux enfants de 10 à 14 ans)

|   | <u>OUI</u> | <u>NON</u> |
|---|------------|------------|
| 1. Je sais comment joindre ma mère, mon père ou mon tuteur au travail.  | ( )        | ( )        |
| 2. Je sais comment joindre un parent ou un voisin au besoin.  | ( )        | ( )        |
| 3. Je sais quand appeler le « 911 » ou le numéro de téléphone d'urgence local.  | ( )        | ( )        |
| 4. Je connais les premiers soins élémentaires.  | ( )        | ( )        |
| 5. Il y a une trousse de premiers soins dans la maison et je sais où elle est rangée.   | ( )        | ( )        |
| 6. Je sais comment réagir si quelqu'un frappe à la porte ou appelle à la maison.  | ( )        | ( )        |
| 7. Je sais quoi faire si je perds ma clé.   | ( )        | ( )        |
| 8. Je sais comment préparer une collation saine de façon sécuritaire.   | ( )        | ( )        |
| 9. J'ai discuté avec mes parents des règlements concernant les visites d'amis, la télévision, les types d'activités physiques et les endroits où les pratiquer ainsi que mes devoirs. | ( )        | ( )        |
| 10. Je pense que je suis prêt à rester seul à la maison.  | ( )        | ( )        |

## 2. Se renseigner sur la sécurité

### Ce que je dois savoir

L'enfant de 10 à 14 ans qui est seul à la maison sera probablement appelé à prendre des décisions concernant diverses questions.

Par exemple :

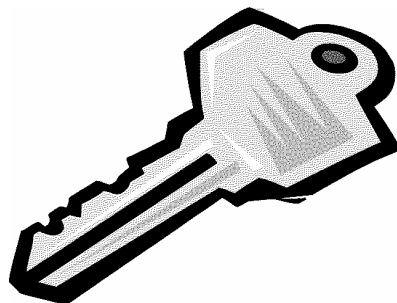
- Que dois-je faire lorsque j'arrive à la maison?
- Que dois-je faire si je perds ma clé?
- Que dois-je faire s'il y a une panne d'électricité?
- Que dois-je faire si je ne me sens pas bien?
- Qui puis-je appeler si j'ai besoin d'aide?

Les questionnaires « Suis-je prêt » (pages 5 et 6) vous aident à déterminer certains points que vous devez aborder. Dressez une liste de certaines décisions que votre enfant de 10 à 14 ans devra peut-être prendre lorsqu'il est seul à la maison concernant :

1. la sécurité à la maison;
2. les situations d'urgence;
3. les règlements.

Les familles devraient discuter de la liste de vérification « Tu n'es pas seul » afin de s'assurer que tout le monde comprend ce que l'on attend d'eux.

Une fois que vous aurez discuté de la liste de vérification, l'enfant de 10 à 14 ans devrait écrire toutes les réponses afin de s'assurer qu'il sait comment agir lorsque diverses situations se présentent. Précisez qu'en cas de doute, la meilleure solution est d'appeler un parent/tuteur ou la personne-ressource en cas d'urgence.



## Liste de vérification « Tu n'es pas seul »

### TU DOIS CONNAÎTRE LES RÉPONSES À TOUTES CES QUESTIONS.

1. J'ai ma propre clé de maison et je l'ai toujours sur moi. Oui \_\_\_\_ Non \_\_\_\_
2. Si j'oublie ou si je perds ma clé, je dois \_\_\_\_\_.
3. (Si je demeure dans un immeuble d'appartements) Pour entrer dans l'immeuble, je dois \_\_\_\_\_.
4. (Si je dois utiliser un système de sécurité) Pour utiliser le système de sécurité, je dois \_\_\_\_\_.
5. Si je dois rester à l'école après les cours, je dois \_\_\_\_\_.
6. Si je manque mon autobus scolaire, je dois \_\_\_\_\_.
7. Je sais que si j'ai besoin d'aide rapidement, je peux appeler \_\_\_\_\_ et elle ou il m'aidera.
8. Je devrais appeler le « 911 » ou le numéro de téléphone d'urgence local seulement si \_\_\_\_\_.
9. Si je me sens seul et si j'ai besoin de parler à quelqu'un, je peux appeler \_\_\_\_\_.
10. Je peux appeler ma mère, mon père ou mon tuteur au \_\_\_\_\_.
11. Voici les raisons pour lesquelles je peux appeler ma mère, mon père ou mon tuteur quand je suis seul à la maison : \_\_\_\_\_.
12. Voici les raisons pour lesquelles je ne devrais pas les appeler : \_\_\_\_\_.
13. Si je garde mon frère ou ma soeur, je suis responsable de : \_\_\_\_\_.

14. Si je suis à la maison avec ma soeur ou mon frère aîné, mes responsabilités sont :

\_\_\_\_\_.

15. Si quelqu'un frappe à la porte quand je suis seul à la maison, je dois \_\_\_\_\_.

16. Si le téléphone sonne quand je suis seul à la maison, je dois \_\_\_\_\_.

17. Le règlement concernant les visites d'amis quand je suis seul à la maison est : \_\_\_\_\_.

18. a) Je peux manger les collations suivantes quand je suis seul à la maison: \_\_\_\_\_.

b) Je peux pratiquer les activités physiques suivantes : \_\_\_\_\_.

c) Je peux pratiquer des activités physiques aux endroits suivants : \_\_\_\_\_.

19. Je peux utiliser les appareils suivants :

|                    | <b><u>Oui</u></b> | <b><u>Non</u></b> | <b><u>Nous n'en avons pas.</u></b> |
|--------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|
| Cuisinière         | ( )               | ( )               | ( )                                |
| Four à micro-ondes | ( )               | ( )               | ( )                                |
| Téléphone          | ( )               | ( )               | ( )                                |
| Téléviseur         | ( )               | ( )               | ( )                                |
| Ordinateur         | ( )               | ( )               | ( )                                |

## **La sécurité à la maison**

Lorsqu'on planifie de rester seul à la maison, il est important de penser à la sécurité et à la prévention des blessures. Prends en considération les dangers possibles et discute de la façon de les traiter avec tes parents. Cela, ainsi que les numéros de téléphone d'urgence et une trousse de premiers soins bien garnie, favorisera la confiance des membres de la famille et la sécurité des enfants.

## **Les activités physiques**

Lorsque vous discutez ensemble des activités physiques, choisissez toujours des activités et des endroits sécuritaires et adéquats. Pour obtenir des suggestions sur les activités, demande à tes parents de communiquer avec le bureau de santé local.

## **La préparation des aliments**

Les cuisines sont munies d'un grand nombre d'outils qui facilitent la préparation rapide d'aliments, mais des blessures peuvent survenir. Suis ces conseils pour te protéger lorsque tu prépares des collations saines et sécuritaires.

- Si tu utilises un four à micro-ondes, utilise seulement des contenants, des couvercles et des emballages sécuritaires allant au micro-ondes. N'utilise pas de papier d'aluminium ni de contenants en métal.
- Demande à tes parents de garder un approvisionnement d'aliments que tu es capable de préparer.
- Utilise un couteau de la bonne dimension et munie de la bonne lame pour les aliments que tu dois couper.
- N'essaie pas de retirer une rôti coincée d'un grille-pain branché. Débranche-le avant.

## Les incendies

Les enfants devraient apprendre la sécurité-incendie dès un jeune âge. Si un incendie se déclare dans la maison, tu dois agir rapidement. La meilleure protection est la prévention. Apprends comment prévenir un incendie dans la maison. Le Service des pompiers local peut donner des renseignements sur la sécurité-incendie.

### Pour plus de sécurité

La plupart des gens ne meurent pas de l'incendie lui-même, mais plutôt de la fumée. À part la prévention, les détecteurs de fumée qui fonctionnent sont l'une des meilleures façons de sauver des vies lors d'un incendie.

Rappelle à tes parents qu'il faut avoir un détecteur de fumée à chaque étage de la maison, à l'extérieur des chambres et dans les chambres si les portes sont fermées. Il faut également changer les piles des détecteurs de fumée au moment de changer l'heure au printemps et à l'automne. Il faut nettoyer les détecteurs de fumée avec l'aspirateur tous les six mois et vérifier leur fonctionnement tous les mois. Un test de détection de fumée semi-annuel effectué par un adulte en faisant brûler un morceau de ficelle ou de l'encens est également une façon efficace de vérifier le fonctionnement du détecteur de fumée.

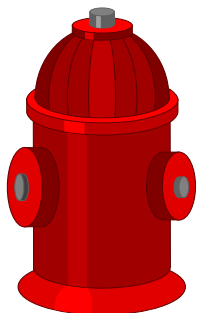
### La sécurité-incendie si tu vis dans une maison

- Pratique régulièrement des exercices d'incendie avec les membres de ta famille. Planifiez ensemble les sorties de secours. Il faut connaître deux sorties sécuritaires à partir de chaque pièce, par exemple, la porte et la fenêtre. Descends une échelle de secours au besoin. Ne tente jamais de sauter. Sors de la maison et reste dehors. Les membres de la famille devraient choisir un lieu de rencontre à l'extérieur de la maison.
- Si tu détectes une odeur de fumée ou entends l'alarme, couche-toi par terre et rampe jusqu'à la porte. Touche la porte du revers de la main. Si la porte est chaude, ne l'ouvre pas. Utilise plutôt l'autre sortie de secours.
- Si la porte est froide, ouvre-la avec précaution. S'il n'y a pas de fumée, reste près du sol et sors rapidement. Ferme toutes les portes derrière toi. N'essaie jamais de te cacher. Il est impossible de se cacher de la fumée. S'il y a de la fumée et aucune autre sortie, rampe sous la fumée jusqu'à un endroit sécuritaire.
- Rends-toi au lieu de rencontre à l'extérieur de la maison loin du feu et de la fumée. Une fois à l'extérieur, demeures-y. Chez un voisin, appelle le « 911 ». (Si tu ne demeures pas dans une région desservie par le « 911 », appelle le Service des pompiers local.)
- Si tes vêtements prennent feu, **ARRÊTE, COUCHE-TOI** par terre et **ROULE**. **ARRÊTE** - parce que les flammes seront plus intenses si tu cours. **COUCHE-TOI** par terre et couvre ton visage. **ROULE** par terre pour étouffer les flammes.

## La sécurité-incendie si tu vis dans un immeuble d'appartements

- S'il y a un incendie dans l'appartement, dis à tous les occupants de sortir. Ferme toutes les portes derrière toi et ne verrouille pas la porte d'entrée. Tire la sonnerie d'alarme de l'étage et crie AU FEU. Sors de l'immeuble par l'escalier le plus près. Appelle le Service des pompiers lorsque tu es en sécurité.
- Si tu entends la sonnerie d'alarme de l'immeuble, vérifie la porte de l'appartement. S'il y a de la fumée autour de la porte, ne l'ouvre pas. S'il n'y a pas de fumée, entrouvre la porte. Si tu vois de la fumée et sens de la chaleur, referme la porte rapidement.
- Si les corridors sont intacts, prends tes clés, verrouille la porte et prends l'escalier le plus près. **N'UTILISE PAS L'ASCENSEUR.** S'il y a de la fumée dans la cage d'escalier, emprunte un autre escalier. Ouvre la porte de la cage d'escalier avec précaution. S'il n'y a pas de fumée, utilise l'escalier pour sortir de l'immeuble.
- S'il y a de la fumée quand tu descends l'escalier, retourne à l'appartement ou emprunte n'importe quel corridor et frappe à la porte des appartements jusqu'à ce que tu trouves un endroit pour t'abriter. **NE VA JAMAIS SUR LE TOIT.** Habituellement, la fumée s'élève et la porte qui mène au toit est verrouillée.
- Peu importe où tu es, s'il y a de la fumée, rampe sous elle. L'air près du plancher est plus sain. La fumée contient du monoxyde de carbone et tu y succomberas rapidement.
- Si tu ne peux pas sortir de l'immeuble, retourne à l'appartement. Tu dois te protéger contre la fumée. Reste dans l'appartement. Utilise du ruban adhésif en toile (*duct tape*) pour boucher les fissures autour de la porte. Place des serviettes mouillées dans le bas de la porte.
- Bouche les bouches d'air et les conduits de ventilation de la même façon. Appelle le « 911 » et indique où tu es, puis rends-toi sur le balcon si tu en as un. Ferme les portes derrière toi.
- Signale aux secouristes où tu es en laissant pendre un drap de la fenêtre ou du balcon. Reste près du plancher où l'air est plus sain. Suis les directives.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité-incendie, demande à tes parents de communiquer avec le Service des pompiers local.



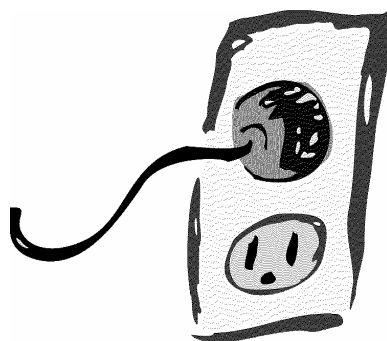
# L'électricité

## Qu'est-ce que c'est?

On utilise de l'énergie électrique chaque fois qu'on appuie sur un interrupteur ou qu'on allume le téléviseur ou l'ordinateur. L'électricité fait de nombreuses choses fantastiques, elle est très puissante et peut être dangereuse lorsqu'elle n'est pas utilisée prudemment. Suis ces conseils pour te protéger.

- Si tu vois un fil électrique qui pend d'un poteau, n'approche pas. Dis aux autres personnes d'en faire autant et demande à quelqu'un d'appeler le « 911 » ou le numéro de téléphone d'urgence local.
- Une boîte en métal verte ou tout autre appareil sur lequel un signe de danger rouge est affiché, signifie qu'il y a de l'équipement à haute tension à l'intérieur. Cela t'avertit qu'il y a un danger d'électrocution si tu l'ouvres ou si tu y introduis quelque chose.
- Ne grimpe jamais à un poteau électrique ni à un arbre près des lignes électriques. Si une branche entre en contact avec un câble électrique, le courant se transportera vers le bas de l'arbre ce qui est dangereux.
- Fais voler un cerf-volant ou un modèle réduit d'avion seulement dans les endroits ouverts, jamais près des lignes électriques.
- N'essaie pas de retirer une rôtie coincée d'un grille-pain branché. Débranche-le avant.
- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage! Garde les radios, les sècheurs à cheveux et les autres appareils électriques loin des éviers, des baignoires et des piscines.
- Ne touche jamais à une personne qui est en contact avec l'électricité, car le courant peut t'être transféré. Pour aider la victime, utilise un objet en bois pour éloigner la personne de la source électrique et appelle le « 911 ».
- Garde une lampe de poche à portée de la main en cas de panne d'électricité.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité en matière d'électricité, demande à tes parents de communiquer avec le bureau local de la commission hydroélectrique.



## Le gaz naturel

Le gaz naturel est l'une des sources d'énergie la plus sécuritaire et la plus fiable utilisée de nos jours. Un grand nombre d'appareils électroménagers courants utilisent le gaz naturel comme carburant, y compris les fournaies, les chauffe-eau, les sècheuses, les cuisinières et les foyers au gaz. Tu as peut-être un ou plusieurs de ces appareils à la maison.

Comme n'importe quel appareil à combustion, un appareil au gaz naturel doit être installé et entretenu adéquatement. Une installation adéquate et un entretien régulier effectué par un technicien compétent ainsi qu'une utilisation et un entretien adéquats de l'utilisateur assureront le fonctionnement le plus sécuritaire et le plus efficace possible de l'appareil. Toutefois, si ces appareils sont négligés, cela peut causer des problèmes comme une fuite de gaz naturel ou une émanation de monoxyde de carbone dans la maison.

Les procédures suivantes décrivent ce que les enfants doivent faire s'ils soupçonnent un de ces problèmes.

Quoi faire si tu soupçonnes une fuite de gaz?

- Le gaz naturel est inodore. Toutefois, un produit chimique inoffensif est ajouté au gaz pour qu'il dégage une odeur « désagréable » comme des oeufs pourris. Tu sauras ainsi s'il y a une fuite de gaz naturel dans la maison ou dehors.
- Si tu penses détecter une odeur de gaz naturel, rends-toi tout de suite chez un voisin et demande-lui d'appeler le distributeur de gaz naturel local.

Quoi faire si tu soupçonnes un problème de monoxyde de carbone?

- Le monoxyde de carbone est un gaz naturel invisible, inodore et sans goût, mais très dangereux. Si tu respires du monoxyde de carbone, tu peux avoir les symptômes suivants : maux de tête, irritation des yeux, fatigue, faiblesse, étourdissements ou être malade. Dans des cas très graves, un empoisonnement au monoxyde de carbone peut causer une perte de conscience, des lésions cérébrales ou même la mort.
- Si tu as un des symptômes mentionnés ci-dessus ou si une personne les manifeste, rassemblez-vous et rendez-vous tous immédiatement chez un voisin. Demande-lui d'appeler le « 911 » (ou si la région n'est pas desservie par le « 911 », d'appeler le numéro de téléphone d'urgence local).

Suis toutes ces procédures même si tu as un détecteur de monoxyde de carbone qui ne s'est pas encore déclenché. Il est possible que le détecteur ne détecte pas le problème adéquatement.

## La sécurité dans la rue

### Les enfants de 10 à 14 ans devraient savoir :

- leur nom, leur âge, leur numéro de téléphone, leur adresse, la ville et la province;
- comment appeler le « 911 » ou le numéro de téléphone d'urgence local en cas d'urgence;
- qu'ils doivent toujours dire à leurs parents ou tuteurs à quel endroit ils sont;
- qu'il ne faut jamais admettre qu'ils sont seuls à la maison lorsqu'ils répondent au téléphone;
- comment répondre à la porte lorsqu'ils sont seuls à la maison;
- qu'il ne faut jamais inviter des personnes inattendues à entrer lorsqu'ils sont seuls à la maison;
- qu'il ne faut jamais s'approcher de la voiture d'un étranger ou y monter lorsqu'ils marchent seuls;
- que s'ils sont suivis, ils doivent courir à la maison ou jusqu'à l'endroit public le plus près et appeler à l'aide;
- qu'ils doivent signaler à leurs parents ou tuteurs, aux dirigeants de l'école ou à un policier, toute personne qui a un comportement suspect à leur égard;
- qu'ils doivent avoir assez d'argent ou une carte d'appel pour faire un appel téléphonique;
- qu'ils doivent suivre leur instinct et dire NON à un adulte, particulièrement si cet adulte leur dit de faire quelque chose qui n'est pas bien;
- que leurs parents ou tuteurs sont sensibles à leurs craintes et qu'ils peuvent en discuter.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité dans la rue, communiquez avec le Service de police local.





## NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

*(Remplir cette feuille et la garder à portée de la main.)*

**Urgence :**

**911**

**Adresse à la maison :**

\_\_\_\_\_

**N° de téléphone à la maison :**

\_\_\_\_\_

**Personne-ressource :**

\_\_\_\_\_

**Travail :**

\_\_\_\_\_

**Centre anti-poison :**

\_\_\_\_\_

**Hôpital :**

\_\_\_\_\_

**Médecin :**

\_\_\_\_\_

**Taxi :**

\_\_\_\_\_

**Autres :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. Organiser la maison

#### La trousse

Si vous avez les articles nécessaires pour répondre aux situations qui se présentent lorsque l'enfant de 10 à 14 ans est « seul à la maison », cela peut vraiment l'aider à avoir confiance en ses capacités à résoudre les problèmes. Préparez une « trousse » d'articles à l'avance.

Les articles essentiels sont :

- ( ) un porte-clés pour la clé de la maison (afin que le jeune la porte sans qu'elle soit visible);
- ( ) un petit porte-monnaie avec plusieurs vingt-cinq cents ou une carte d'appel pour utiliser un téléphone public et quelques dollars à la maison en cas d'urgence;
- ( ) une lampe de poche et des piles additionnelles;
- ( ) la liste de numéros de téléphone en cas d'urgence;
- ( ) ce manuel et un stylo;
- ( ) une trousse de premiers soins;
- ( ) une clé de maison supplémentaire
- ( ) Autre \_\_\_\_\_

Les articles utiles mais pas essentiels sont :

- ( ) four à micro-ondes;
- ( ) afficheur sur le téléphone;
- ( ) répondeur ou « boîte vocale »;
- ( ) téléphone cellulaire ou téléavertisseur.
- ( ) Autre \_\_\_\_\_

## Les collations saines

Afin d'éviter les conflits concernant les collations après l'école, il est important de s'entendre sur quelques choix de collations nutritives.

- Les collations ne devraient pas prendre plus de temps à préparer qu'à manger (sauf, bien sûr, les aliments cuits au four qui peuvent être préparés à l'avance en plus grande quantité et rangés).
- Ayez une réserve d'aliments de base qui peuvent être combinés facilement pour faire une collation nutritive satisfaisante.
- Lorsque vous discutez de la préparation de la collation, assurez-vous de parler des directives sur la façon adéquate de manipuler les aliments, de la sécurité dans la cuisine et du nettoyage de la cuisine.



## **Le calendrier**

Le fait d'écrire aide à se rappeler les choses. L'utilisation d'un calendrier peut vous aider à organiser vos idées et votre temps. Les renseignements importants peuvent changer d'un jour à l'autre. En prenant cinq minutes tous les soirs pour remplir le calendrier, les membres de la famille ont l'occasion de communiquer et de parler de leurs activités quotidiennes.

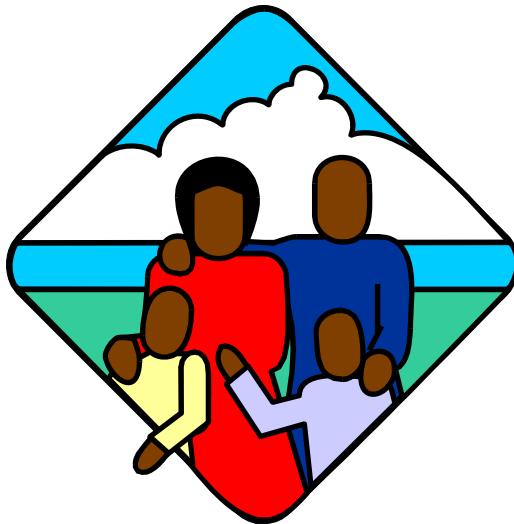
**AVANT D'ÉCRIRE SUR CE CALENDRIER, FAITES-EN QUELQUES COPIES DONT VOUS POURREZ VOUS SERVIR CHAQUE SEMAINE.**



## 4. Négocier les conditions

Pour être en sécurité lorsqu'on est seul à la maison, il faut que les adultes et l'enfant de 10 à 14 ans s'entendent sur ce que l'on s'attend et que les membres de la famille aient un système de soutien en place. Un contrat peut aider TOUS les membres de la famille (les parents et l'enfant de 10 à 14 ans) à être plus confiants en ce qui concerne le plan qui a été élaboré. Un voisin ou un parent devrait être témoin à la signature du contrat. Le témoin devient alors la personne-ressource en cas d'urgence si le parent n'est pas disponible et que l'enfant a besoin d'aide.

**IL EST ESSENTIEL QUE CETTE PERSONNE SACHE QU'ELLE EST VOTRE PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE.**



**Contrat**  
**«Tu n'es pas**  
**SEUL»**

Nous, \_\_\_\_\_, parents de \_\_\_\_\_ reconnaissons qu'il  
(Nom des parents) (Nom de l'enfant de 10 à 14 ans)

nous incombe de fournir les renseignements suivants à notre enfant :

- a) les numéros de téléphone où l'on peut nous joindre pendant la journée;
- b) le nom et le numéro de téléphone d'un parent ou d'un voisin qui s'engage à aider notre famille si nous avons besoin de soutien;
- c) une liste de directives ou de tâches quotidiennes.

Je, \_\_\_\_\_, fille ou fils de \_\_\_\_\_, reconnais que j'ai  
(Nom de l'enfant de 10 à 14 ans) (Nom des parents)

la responsabilité :

- a) d'appeler \_\_\_\_\_ dès que j'arrive à la maison;
- b) de suivre la liste de directives ou de tâches quotidiennes;
- c) de poser des questions si je ne suis pas sûr de la façon d'agir dans une situation particulière.

\_\_\_\_\_  
Signature des parents

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enfant de 10 à 14 ans

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature du témoin  
(Personne-ressource en cas d'urgence)

\_\_\_\_\_  
Date

## **5. Évaluer comment les choses se déroulent**

Maintenant que vous avez terminé les quatre premières étapes du Programme « Seul à la maison », et que tout est en place, vous devez évaluer comment les choses se déroulent. Il ne s'agit pas d'une activité que l'on fait une seule fois. Les membres de votre famille devraient en discuter régulièrement. Fixez un moment précis pour passer en revue le contrat qui peut être modifié à mesure que les besoins de votre famille changent.