

Seul à la maison

Guide à l'intention des familles



INTRODUCTION

Le présent guide traite de nombreux sujets et points clés qui visent à améliorer la sécurité des enfants pendant l'aller-retour entre l'école et la maison et lorsqu'ils sont seuls à la maison. Vous auriez intérêt à prendre le temps d'aborder d'autres questions liées à la sécurité qui sont importantes pour votre famille. De plus, tâchez de rester bien informé en obtenant des renseignements à jour ou des renseignements plus détaillés afin de mieux sensibiliser votre famille à la sécurité. Sachez que ce guide n'englobe pas tous les problèmes de sécurité qui peuvent survenir.

Au sujet de l'atelier « Seul à la maison »

- Le programme **Seul à la maison** a été conçu pour aider les familles à préparer leurs enfants de 10 à 14 ans à rester seuls à la maison.
- L'atelier vise à rehausser et à améliorer la sécurité dans diverses situations qui peuvent se produire lorsque des enfants de 10 à 14 ans sont seuls à la maison.

Avant de décider de laisser votre enfant seul à la maison, assurez-vous de tenir compte des besoins propres à votre enfant et à votre famille (p. ex. un enfant de 10 à 14 ans qui a des besoins particuliers ou d'autres sortes de circonstances).

L'atelier **Seul à la maison** aidera aussi les membres de la famille :

- à mieux communiquer entre eux;
- à découvrir si les parents¹ et l'enfant de 10 à 14 ans sont à l'aise de mettre en œuvre le plan **Seul à la maison**;
- à augmenter la sensibilisation en matière de sécurité;
- à conclure avec l'enfant de 10 à 14 ans une entente visant la sécurité avant de le laisser seul à la maison.

¹ Dans ce texte, « parents » comprend aussi les autres personnes qui s'occupent d'un enfant.

Les 5 caractéristiques importantes du programme « Seul à la maison »

Évaluer si vous êtes prêts
Connaître les mesures de sécurité
Organiser la maison
Négocier les conditions
Évaluer comment vont les choses

TABLE DES MATIÈRES

1	Évaluer si vous êtes prêts	<u>PAGES</u>
	<u>Numéros de téléphone importants</u>	5
	La communication d'abord	6-7
	Suis-je bien préparé? Questionnaire destiné aux parents (À détacher)	23
	Suis-je prêt? Questionnaire destiné aux enfants de 10 à 14 ans	8
2	Connaître les mesures de sécurité	
	Ce qu'il faut savoir	9
	Feuille de travail « Tu n'es pas seul »	10-11
	La sécurité à la maison	12
	La sécurité quand on marche sur le trottoir ou dans la rue	12-14
	L'activité physique et la nutrition	14-15
	L'alcool et les autres drogues	16
	La sécurité incendie et les risques liés au monoxyde de carbone	16
	La sécurité et les médias sociaux	17-18
3	Organiser la maison	
	La trousse	19
	Le calendrier	20
4	Négocier les conditions	20
	L'entente	21
5	Évaluer comment vont les choses	22

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

(Remplissez cette feuille et gardez-la à portée de la main.)

Urgence :	9-1-1
Adresse à la maison :	_____
Grande intersection :	_____
N° de téléphone à la maison :	_____
Personne-ressource :	_____
N° de téléphone du parent au travail :	_____
Téléphone intelligent :	_____
Médecin/Infirmière praticienne :	_____
Télésanté Ontario :	_____
Taxi/Autre :	_____
Autre :	_____

1. Évaluer si vous êtes prêts

La communication d'abord

- Pour bâtir une relation solide, il est essentiel que les parents et leurs enfants communiquent régulièrement et ouvertement. Pour qu'un enfant de 10 à 14 ans puisse rester seul à la maison en toute sécurité, une telle relation doit être établie.
- Les parents doivent avoir confiance en la capacité de leur enfant de 10 à 14 ans de se rendre à la maison et de rester seul à la maison en toute sécurité.
- L'enfant de 10 à 14 ans doit aussi se sentir en sécurité et avoir confiance en lui lorsqu'il est seul à la maison.
- La communication entre les parents et leur enfant de 10 à 14 ans est primordiale pour que l'enfant puisse rester seul à la maison.
- Une bonne communication est également indispensable à l'établissement de relations ainsi qu'à la promotion d'autres choix sains.
- Les parents peuvent démontrer des façons saines d'agir et de prendre soin des personnes dont ils ont la charge.
- Le respect est un élément clé de la communication. Les parents devraient faire savoir à leur enfant de 10 à 14 ans qu'ils sont prêts à lui offrir la possibilité d'assumer certaines responsabilités. L'enfant de 10 à 14 ans doit aussi montrer à ses parents qu'il peut assumer de nouvelles responsabilités.

La communication, c'est beaucoup plus que parler. Les parents et l'enfant de 10 à 14 ans doivent :

Être directs

- Dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites.
- Vous n'avez pas à être d'accord sur tout. Donnez de bonnes raisons pour expliquer votre désaccord.

Se respecter mutuellement

- Respectez les sentiments l'un de l'autre. Dites-vous et montrez-vous l'un l'autre que vous comprenez les sentiments et les expériences de l'autre.
- Saluez les bonnes idées et les bons efforts.

- Demandez des recommandations et communiquez vos attentes.
- Respectez l'intimité.

Écouter

- Prenez le temps d'écouter attentivement ce qui se dit.
- Faites savoir à l'autre personne qu'elle peut vous parler et que vous lui donnerez l'occasion de s'exprimer. Félicitez-vous mutuellement de communiquer ouvertement et d'avoir confiance l'un dans l'autre et exprimez votre reconnaissance.
- Félicitez votre enfant de 10 à 14 ans lorsqu'il s'ouvre à vous.

Être justes

- Soyez toujours prêts à discuter, mais une fois que vous vous entendez sur un règlement, il faut le suivre à moins que cela risque de créer une situation dangereuse. Faites preuve de flexibilité au besoin.
- Ne changez pas les règlements ni le plan de sécurité sans d'abord en discuter avec votre enfant de 10 à 14 ans. Réexaminez régulièrement les règlements et ajustez-les au besoin.

Garder le sens de l'humour

- L'humour sera parfois la seule chose qui vous aidera à surmonter une situation difficile.

Êtes-vous prêts?

Quand les enfants de 10 à 14 ans sont-ils prêts à rester seuls à la maison?

- Parents : Êtes-vous à l'aise de laisser votre enfant de 10 à 14 ans faire l'aller-retour entre l'école et la maison à pied, tout seul? Est-ce que votre enfant est à l'aise de faire l'aller-retour entre l'école et la maison ou de se rendre à ses activités à pied, tout seul?
- Il faut en parler avec tous les membres de la famille.
- Après avoir rempli les questionnaires ***Suis-je bien préparé?*** (page 23) et ***Suis-je prêt?*** (page 8), vous pourrez comparer les réponses et en discuter pour vous aider à cerner les problèmes et à trouver les solutions nécessaires.

Rappel : Il ne s'agit pas d'un test, mais d'une série de questions servant à évaluer la mesure dans laquelle l'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>	<u>S/O</u>
1. Mes parents connaissent le trajet aller-retour que j'emprunte pour aller à l'école et en revenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je sais comment joindre mes parents au travail ou sur leur téléphone cellulaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je sais comment joindre un membre de ma parenté, un adulte ami de la famille ou un voisin, au besoin, et mes parents me donnent la permission de le faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je connais les règles de sécurité routière et je sais comment traverser la rue en toute sécurité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je sais quand et comment composer le 9-1-1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je connais les premiers soins élémentaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Il y a une trousse de premiers soins dans notre maison et je sais où elle est rangée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je sais quoi faire en cas d'incendie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je sais comment réagir si quelqu'un frappe à la porte ou appelle à la maison.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je sais quoi faire si je perds ma clé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je sais comment préparer une collation saine de façon sécuritaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. J'ai discuté avec mes parents des règlements concernant les visites d'amis, le temps passé devant les écrans, y compris l'utilisation des médias sociaux, les types d'activités physiques et les endroits où les pratiquer, les devoirs et d'autres sujets importants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mes parents m'ont parlé des risques et des méfaits de l'alcool et des autres drogues, y compris les médicaments d'ordonnance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Je pense que je suis prêt et que j'ai la confiance nécessaire pour rester seul à la maison!</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Connaître les mesures de sécurité

Ce qu'il faut savoir

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

Par exemple :

- Que dois-je faire si je dois partir de l'école plus tard que d'habitude?
- De quels facteurs dois-je tenir compte lorsque je choisis un trajet aller-retour entre l'école et la maison?
- Que dois-je faire lorsque je traverse la rue? Qu'est-ce que je ne dois PAS faire?
- 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*** et ***Suis-je bien préparé*** (pages 8 et 23) vous ont aidé à déterminer certains points que vous devrez aborder. Dressez une liste de certaines décisions que l'enfant de 10 à 14 ans pourrait avoir à prendre concernant :

1. la sécurité à la maison;
2. les situations d'urgence;
3. les règlements et le plan de sécurité de la famille;
4. la sécurité quand on marche sur le trottoir ou dans la rue.

La feuille de travail ***Tu n'es pas seul*** à la page suivante décrit des scénarios possibles dont les familles devraient discuter afin de s'assurer que tous comprennent ce qui est important.

- Discutez de chacun des scénarios figurant à la liste.
- L'enfant de 10 à 14 ans devrait écrire toutes ses réponses dans l'espace fourni afin de s'assurer qu'il sait comment agir dans différentes situations.
- Si l'enfant de 10 à 14 ans se trouve dans une situation où il ne sait pas trop quoi faire, il devrait exercer son jugement ou, au besoin, appeler un parent ou la personne-ressource en cas d'urgence. S'il s'agit d'une urgence, il faut composer le 9-1-1.

Feuille de travail « Tu n'es pas seul »

Il est important de trouver des solutions pour chacune des situations ci-dessous.

1. Si j'emprunte un nouveau trajet pour rentrer à la maison après l'école, je dois _____.
2. Si je dois traverser une rue où il y a beaucoup d'autos, je dois _____.
3. J'ai ma propre clé de maison et je l'ai toujours sur moi. Oui __ Non__
4. Si j'oublie ou si je perds ma clé, je dois _____.
5. Si je vis dans un immeuble résidentiel, pour y entrer, je dois _____.
6. Si je dois utiliser un système de sécurité, je dois _____.
7. Si je dois rester à l'école après les cours, je dois _____.
8. Si je manque mon autobus scolaire, l'autobus de la TTC, le métro ou le tram, je dois _____.
9. Si j'ai besoin d'aide rapidement, je peux appeler soit _____ ou _____.
10. Je dois composer le 9-1-1 si _____.
11. Si je me sens seul et que j'ai besoin de parler à quelqu'un, je peux appeler les personnes suivantes : _____.
12. Je peux appeler ma mère ou mon père au _____.
13. Raisons pour lesquelles je peux appeler ma mère ou mon père quand je suis seul à la maison : _____.
14. Raisons pour lesquelles je ne devrais probablement pas les appeler : _____.
15. Mes responsabilités si je m'occupe de mon frère ou de ma sœur : _____.

16. Mes responsabilités si je suis à la maison avec ma sœur ou mon frère aîné :

_____.

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

_____.

18. Si le téléphone sonne quand je suis seul à la maison, je dois

_____.

19. Les règlements concernant les visites d'amis quand je suis seul à la maison sont

_____.

20. Je peux manger les collations suivantes quand je suis seul à la maison :

_____.

21. Je peux pratiquer les activités physiques suivantes de façon sécuritaire quand je suis seul à la maison :

_____.

22. Je peux me rendre aux endroits sécuritaires suivants :

_____.

23. Je peux utiliser les appareils suivants quand je suis seul à la maison :

	<u>Oui</u>	<u>Non</u>	<u>Nous n'en avons pas</u>
Cuisinière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Four à micro-ondes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Téléphone/téléphone intelligent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Télé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordinateur/tablette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appareils d'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La sécurité à la maison

- Lorsqu'on se prépare à permettre à un enfant de 10 à 14 ans de rester seul à la maison, il faut penser à la sécurité et à la prévention des blessures. Dans environ 95 % des cas, on aurait pu prévenir une blessure si on avait reconnu les milieux, les conditions et les comportements dangereux.
- Envisagez les dangers et les risques possibles et discutez avec votre enfant de 10 à 14 ans de la façon dont on peut les gérer.
- Pour rehausser la confiance des membres de la famille en leur capacité de gérer les situations d'urgence, dressez une liste des numéros de téléphone d'urgence et préparez-vous aux situations d'urgence en suivant une formation et en faisant des simulations.

La sécurité quand on marche sur le trottoir ou dans la rue

À l'intention des parents

- Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte ou d'un enfant responsable plus vieux pour traverser la rue.
- Pour assurer la sécurité de votre enfant de 10 à 14 ans, il est important de lui donner le bon exemple lorsque vous traversez la rue.
- Voici quelques conseils utiles dont vous pouvez discuter avec votre enfant de 10 à 14 ans et que vous pouvez mettre en pratique:
 - ARRÊTER, REGARDER et ÉCOUTER avant de traverser pour voir s'il y a des autos qui s'approchent.
 - Traverser seulement aux intersections et aux passages pour piétons.
 - Lorsqu'il n'y a pas de trottoir, marcher à contresens de la circulation et le plus près possible du bord de la rue ou sur le gazon, si c'est sécuritaire, mais loin de l'eau.
 - Établir un contact visuel avec les conducteurs avant de traverser la rue.
 - Porter des vêtements de couleur pâle ou réfléchissants.
 - Ne jamais se précipiter dans la rue en courant sans regarder et sans s'assurer qu'il n'y a pas de danger.
 - Obéir aux signaux pour piétons; **toujours être alerte et conscient de son entourage.**
 - Traverser seulement s'il n'y a pas d'autos; s'assurer d'avoir assez de temps pour traverser en toute sécurité.
 - Éviter les distractions en marchant, comme regarder son téléphone intelligent.
 - Ne pas porter d'écouteurs en marchant – il faut pouvoir entendre les véhicules qui s'approchent et d'autres dangers possibles.
- Déterminez si votre enfant de 10 à 14 ans est prêt à se rendre à l'école ou à la maison seul, à pied.

- S'il n'est pas prêt et que vous ne pouvez pas l'accompagner, aidez-le à planifier son trajet et demandez à un enfant plus vieux et responsable ou à un adulte de l'accompagner. Il pourrait aussi marcher avec un groupe d'enfants responsables.
- Discutez avec votre enfant de 10 à 14 ans de la façon de bien traverser la rue en toute sécurité. Traversez la rue ensemble à plusieurs reprises pour l'habituer.
- Discutez avec votre enfant de 10 à 14 ans de la façon d'utiliser les transports en commun de la TTC. Faites quelques déplacements ensemble pour l'habituer. Passez en revue les points suivants : l'arrêt, le bon autobus, tram ou métro à prendre et la lecture de la carte d'autobus, de tram ou de métro. Dites à votre enfant qu'il peut, au besoin, demander l'aide d'un employé de la TTC ou d'un garde de sécurité.
- Discutez avec votre enfant des dangers liés à l'utilisation d'un téléphone cellulaire ou d'autres dispositifs portatifs ainsi que les dangers qu'entraîne le fait de manger, de boire ou de parler en marchant.

Ce que les enfants de 10 à 14 ans devraient savoir :

- Il ne faut jamais s'approcher de la voiture d'un étranger ou y monter ni aller quelque part avec qui que ce soit, même avec une personne qui connaît leur nom, ou qui leur dit qu'un de leurs parents lui a demandé de venir les chercher.
- S'ils se font aborder par un étranger dans un véhicule, ils doivent partir en courant en sens inverse de la voiture, jusqu'à un lieu sécuritaire (p. ex. chez quelqu'un qu'ils connaissent ou à un endroit où il y a d'autres personnes). Ils devraient seulement accepter d'aller avec une personne qu'ils connaissent (p. ex. ami de la famille ou membre de la parenté) s'ils ont reçu la permission de leurs parents de se faire accompagner par cette personne ce jour-là.
- S'ils sont suivis, ils doivent se rendre au lieu public le plus près où il y a beaucoup de monde et crier à l'aide ou demander à quelqu'un de les aider. Par exemple, « Aidez-moi svp. Je ne connais pas la personne qui me suit! ».
- Ils doivent signaler à leurs parents, aux dirigeants de l'école ou à un policier, la présence de toute personne qui a un comportement suspect à leur égard ou qui les rend mal à l'aise.
- Ils doivent avoir un moyen de communiquer (p. ex. téléphone cellulaire ou argent pour utiliser un téléphone public).
- Ils doivent suivre leur instinct et dire NON à un adulte ou à toute personne au besoin, même s'ils connaissent cette personne, surtout si cette dernière leur demande de faire quelque chose qui les rend mal à l'aise ou qui n'est pas bien.
- Ils devraient avoir prévu un deuxième trajet sécuritaire (avec lampadaires, brigadiers et passages pour piétons) pour se rendre de l'école à la maison. Les parents devaient aider leur enfant de 10 à 14 ans à choisir le trajet le plus sécuritaire.
- Ils doivent traverser la rue aux intersections dotées de feux de circulation, à un passage pour piétons ou à l'aide d'un brigadier. Avant de traverser la rue, ils doivent s'assurer que les automobiles sont arrêtées et regarder autour d'eux. S'ils traversent à

un passage pour piétons, ils doivent appuyer sur le bouton et attendre que les automobiles circulant dans les deux sens se soient immobilisées.

- Ils doivent prêter une attention particulière aux véhicules qui font un virage ou qui font marche arrière.
- Ils doivent appeler leurs parents à leur arrivée à la maison.
- Ils doivent toujours dire à leurs parents où ils se trouvent.

Pour en savoir plus long, appelez le service de police local ou visitez le www.torontopolice.on.ca/crimeprevention/keeping_our_children_safe.pdf.

L'activité physique et la nutrition

L'activité physique

- Pour favoriser leur santé, les enfants de 10 à 14 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.
- Encouragez votre enfant de 10 à 14 ans à voir l'aller-retour entre la maison et l'école comme une occasion de faire de l'activité physique.
- En famille, faites un remue-méninges pour trouver des façons d'intégrer l'activité physique à votre quotidien. Dressez une liste d'activités qu'on peut faire à la maison en toute sécurité lorsqu'on est seul.

Pour obtenir d'autres renseignements sur l'activité physique, visitez le site www.toronto.ca/health et recherchez « physical activity ».

La préparation des aliments

- Il y a, dans la cuisine, beaucoup d'outils qui facilitent la préparation rapide d'aliments, mais qui peuvent aussi occasionner des blessures s'ils ne sont pas utilisés correctement.

Conseils à suivre pour te protéger lorsque tu prépares des collations saines et sécuritaires :

- Si tu utilises un four à micro-ondes, assure-toi qu'il est à la bonne hauteur et que tu peux facilement l'atteindre.
- N'utilise que des contenants, des couvercles et des emballages allant au four à micro-ondes.
- Laisse reposer le contenant plusieurs minutes avant de le sortir du micro-ondes et de l'ouvrir. Au besoin, utilise des gants de cuisine pour retirer le contenant chaud du micro-ondes.
- N'utilise pas de papier d'aluminium ni de contenants de métal dans le micro-ondes.
- Quand tu enlèves le couvercle d'un contenant qui sort du micro-ondes, assure-toi de retirer le couvercle dans le sens opposé à ton visage et à corps.

- Utilise le couteau qui convient à la tâche, c'est-à-dire qui est de la bonne taille et munie et la bonne lame pour les aliments que tu dois couper.
- Si un morceau de nourriture reste pris dans le grille-pain, pour éviter de subir un choc électrique dangereux ou une brûlure, assure-toi de débrancher le grille-pain et de le laisser refroidir avant de retirer le morceau.
- Si tu utilises une bouilloire, assure-toi que le couvercle est bien fermé avant de verser l'eau chaude. Ne remplis pas trop la bouilloire.
- Assure-toi que les fils (p. ex. de la bouilloire ou du grille-pain) ne pendent pas par-dessus le bord de la table ou du comptoir où un jeune enfant ou un animal pourrait les tirer.
- Lorsque tu utilises la cuisinière, assure-toi qu'elle est bien dégagée et que tu allumes le bon élément. Tourne les poignées des poêles et des casseroles vers l'intérieur et utilise les éléments arrière si possible.
Parents : Si vous jugez que votre enfant est prêt à utiliser la cuisinière ou le four lorsqu'il est seul à la maison, assurez-vous de lui montrer à s'en servir.
- N'utilise pas d'autocuiseur lorsque tu es seul à la maison.
- Évite de faire frire des aliments ou d'utiliser des huiles de cuisson en raison du risque élevé d'incendie ou de brûlure grave.
- Si possible, évite de préparer des collations et des repas qui nécessitent l'utilisation d'ustensiles tranchants.

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 (les pâtisseries et autres aliments peuvent être préparés à l'avance en plus grande quantité, puis conservés).
- Ayez une réserve d'aliments de base qui peuvent se combiner facilement pour faire une collation nutritive rassasiante.
- Dressez une liste des directives à suivre pour préparer les collations que votre enfant de 10 à 14 ans peut consulter au besoin.
- N'oubliez pas d'y inclure des directives concernant la manipulation des aliments, la sécurité dans la cuisine et le nettoyage de la cuisine.
- Voici quelques exemples de collation santé : pommes et beurre d'arachide; pain pita de grains entiers, naan ou légumes avec houmous ou tzatziki; pâtés impériaux frais et trempette aux arachides (à moins d'une allergie aux arachides); céréales de grains entiers avec lait; yogourt et fruits frais.
- Pour obtenir d'autres renseignements sur les collations et les repas santé, visitez les sites www.sainealimentationontario.ca et www.toronto.ca/health (cliquez sur « Healthy Lifestyle », « Nutrition » et « Food Access » ou recherchez « Peer Nutrition Program »).

L'alcool et les autres drogues

- Il est important que les parents discutent régulièrement avec leur enfant de 10 à 14 ans des risques et des méfaits de l'alcool et des autres drogues, y compris les médicaments d'ordonnance.
- Il importe aussi de garder l'alcool et les autres drogues, y compris les médicaments d'ordonnance, sous clé, inaccessibles et hors de la portée des enfants et des adolescents.

Le Bureau de santé publique de Toronto offre gratuitement aux parents d'enfants de 10 à 14 ans un atelier sur l'alcool et les autres drogues et sur les façons d'aborder les sujets avec les enfants. Pour en savoir plus long sur cet atelier, appelez l'infirmière de la santé publique affectée à l'école de votre enfant.

Vous pouvez aussi suivre le lien ci-dessous pour avoir accès, gratuitement, à des modules destinés aux parents sur l'alcool et les autres drogues ainsi que sur les façons d'aborder le sujet avec les enfants de 10 à 14 ans. www.peelregion.ca/health/talk-about-drugs/.

La sécurité incendie et les risques liés au monoxyde de carbone

Tous les membres de la famille doivent savoir comment se protéger contre un incendie à la maison ou dans un autre immeuble. En famille, prenez le temps de passer en revue la sécurité incendie et de créer un plan d'évacuation en cas d'incendie.

Le livret *Avertis pour la vie – Contrôle de la sécurité-incendie à la maison* vise à aider votre famille à dresser un plan d'évacuation en cas d'incendie. On peut le télécharger dans plusieurs langues. Visitez le www.toronto.ca et recherchez « *Avertis pour la vie – Contrôle de la sécurité-incendie à la maison* ».

Le dépliant *Incendie dans votre immeuble* est aussi disponible dans Internet dans plusieurs langues. Pour en télécharger une copie, visitez le www.toronto.ca et recherchez « *Incendie dans votre immeuble* ».

La section sur l'éducation du public des Services d'incendie de Toronto offre aussi un atelier gratuit sur la sécurité incendie. Pour savoir comment tenir un atelier à votre école, appelez le 416 338-9375, envoyez un courriel à tfspubed@toronto.ca ou parlez à l'infirmière de la santé publique affectée à l'école de votre enfant.

Pour en savoir plus long sur la sécurité incendie et les risques liés au monoxyde de carbone, visitez le www.toronto.ca/fire/prevention.

La sécurité et les médias sociaux

Les renseignements personnels, y compris toutes les photos et vidéos affichées dans les sites des réseaux sociaux, ne sont pas nécessairement confidentiels et n'importe qui peut y avoir accès ou les télécharger. Il est important de discuter ouvertement des risques associés à l'utilisation des médias sociaux et des façons de se protéger. Il faut apprendre, entre autres, à régler les paramètres de sécurité sur les sites des réseaux sociaux et à bien réfléchir avant de partager des renseignements.

De nos jours, les préadolescents utilisent les médias sociaux pour communiquer et échanger des renseignements. Bien que les médias sociaux procurent des avantages, ils posent aussi de nombreux risques, notamment :

- le partage excessif de renseignements, y compris de renseignements personnels;
- les gestes ou les comportements déplacés en raison de la pression des pairs;
- la cyberintimidation.

Les parents, les préadolescents et les adolescents peuvent unir leurs efforts pour réduire les risques.

Conseils pour les préadolescents et les adolescents

- Ne dévoile à personne tes renseignements personnels comme tes mots de passe, tes NIP, ton nom, ton âge, ton adresse et l'endroit où tu te trouves.
- **Utilise un nom de code** comme nom d'utilisateur lorsque tu crées des comptes dans les médias sociaux comme Snapchat, Instagram et Twitter.
- **N'accepte jamais** d'aller rencontrer quelqu'un avec qui tu as fait connaissance dans Internet; dis-le toujours à un de tes parents ou à un adulte à qui tu fais confiance.
- Assure-toi de connaître et de respecter les lois concernant l'affichage de commentaires et de photos ou de vidéos d'autres personnes dans Internet. Dès que tu envoies quelque chose en ligne, tu en perds le contrôle et il est parfois impossible de tout récupérer. Pour en savoir plus long sur les médias sociaux et la loi, visite le www.prevnet.ca.
- N'envoie jamais de textos, de messages ou de courriels méchants ou offensants en ligne et ne réponds jamais à des messages de la sorte.
- Invite tes parents à être ton « ami » ou à « te suivre » en ligne et discute avec eux de leur accès à ton compte pour assurer ta sécurité.
- Signale toute menace, tout commentaire négatif, tout acte de harcèlement et toute activité déplacée en ligne aux responsables du réseau social concerné ou à tes parents.

Conseils pour les parents

- Concluez une entente avec votre enfant de 10 à 14 ans concernant l'utilisation d'un téléphone intelligent et des médias sociaux.
- Discutez avec votre enfant de 10 à 14 ans des règlements, des attentes et des conséquences.
- Renseignez-vous sur les diverses plateformes de médias sociaux couramment utilisées par les préadolescents et les adolescents ainsi que sur les problèmes associés aux médias sociaux.
- Surveillez l'utilisation que fait votre enfant de 10 à 14 ans du téléphone intelligent et d'Internet, y compris les moments où il les utilise et les sites qu'il visite.
- Installez un logiciel servant à bloquer le matériel et les sites Web inappropriés ou à surveiller l'activité en ligne et l'usage fait du téléphone intelligent.
- Encouragez votre enfant de 10 à 14 ans à ne pas divulguer ses renseignements personnels comme ses mots de passe, ses NIP, son nom, son âge, son adresse et l'endroit où il se trouve.
- Parlez à votre enfant des dangers en ligne (p. ex. la cyberintimidation).
- Expliquez à votre enfant de 10 à 14 ans les situations où il est permis d'utiliser ou d'activer la géolocalisation (p. ex. seulement quand il utilise Google Maps pour s'orienter).
- Vérifiez régulièrement ses paramètres de protection de la vie privée et de sécurité.
- Discutez des dangers en ligne avec votre enfant de 10 à 14 ans.
- Montrez à votre enfant de 10 à 14 ans à suivre ses instincts – s'il a l'impression qu'une situation est dangereuse, il a probablement raison.
- Encouragez votre enfant de 10 à 14 ans à demander de l'aide à un adulte à qui il fait confiance lorsqu'il ne se sent pas en sécurité.
- Rappelez à votre enfant de 10 à 14 ans de prêter attention à son entourage plutôt que de se concentrer sur son téléphone lorsqu'il marche ou qu'il traverse la rue, entre autres.
- Donnez le bon exemple lorsque vous utilisez un téléphone intelligent ou Internet.

3. Organiser la maison

La trousse

En fournissant à votre enfant de 10 à 14 ans tout ce dont il a besoin lorsqu'il est seul à la maison, vous lui donnez confiance en sa capacité de gérer les problèmes qui pourraient survenir. Préparez une trousse à l'avance. Voici ce que vous pourriez y inclure :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> la liste de numéros de téléphone en cas d'urgence | <input type="checkbox"/> une trousse de premiers soins (n'oubliez pas de suivre un cours de RCR et de premiers soins) |
| <input type="checkbox"/> un porte-clés pour la clé de la maison (pour que l'enfant la porte sans qu'elle soit visible) | <input type="checkbox"/> une deuxième clé de maison |
| <input type="checkbox"/> un petit porte-monnaie avec plusieurs vingt-cinq cents ou une carte d'appel et quelques dollars à la maison pour les situations où il faut un peu d'argent | <input type="checkbox"/> une lampe de poche, des piles de rechange et un chargeur portable |
| | <input type="checkbox"/> ce manuel et un stylo ou un crayon |

Songez aussi à avoir les articles suivants chez vous :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> un répondeur ou un afficheur | <input type="checkbox"/> un système de sécurité résidentiel |
| <input type="checkbox"/> un téléphone cellulaire ou intelligent | |

Premiers soins et RCR

- **Il est important que l'enfant de 10 à 14 ans et ses parents suivent un cours de RCR et de premiers soins avant que l'enfant reste seul à la maison.**
- Les cours sont offerts régulièrement d'un bout à l'autre de la ville par la Croix-Rouge canadienne, les services ambulanciers de Toronto, l'Ambulance Saint-Jean et d'autres organismes. Pour connaître les dates et les lieux des cours et pour vous y inscrire, consultez les sites Web respectifs des organismes.
- **Il est important de vérifier et de réapprovisionner la trousse de sécurité et de premiers soins.**

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. Prendre cinq minutes tous les soirs pour remplir ensemble le calendrier donne aux membres de la famille l'occasion de communiquer et de parler de leurs activités quotidiennes.

AVANT DE REMPLIR LE CALENDRIER, FAITES QUELQUES COPIES DU CALENDRIER GRAND FORMAT FOURNI SÉPARÉMENT AFIN DE POUVOIR EN UTILISER UN NOUVEAU CHAQUE SEMAINE.

Calendrier Tu n'es pas SEUL

Du lundi _____ au dimanche _____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Numéros importants:						
Collations:						
Activité:						
Tâches:						
Messages:						

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health

4. Négocier les conditions

- Pour que l'enfant de 10 à 14 ans puisse faire le trajet entre l'école et la maison et rester seul à la maison en toute sécurité, il faut que les attentes des adultes et de l'enfant soient claires et qu'un système de soutien soit en place.
- Une entente peut donner à TOUS les membres de la famille (les parents et l'enfant de 10 à 14 ans) une plus grande confiance à l'égard du plan qui a été élaboré. Consultez l'entente *Tu n'es pas seul* à la page suivante.
- La personne-ressource en cas d'urgence devrait aussi examiner le plan de sécurité pour pouvoir prêter assistance au besoin.

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

Entente Tu n'es pas SEUL

Je, _____, parent de _____ reconnaît qu'il
(Nom du parent) (Nom de l'enfant de 10 à 14 ans)

m'incombe de fournir les renseignements suivants à mon enfant :

- a) les numéros de téléphone où l'on peut me joindre pendant la journée;
- b) le nom et le numéro de téléphone d'un membre de la parenté ou d'un voisin fiable qui s'engage à aider notre famille si nous avons besoin de soutien;
- c) une liste de directives;
- d) un plan, élaboré avec ma fille/mon fils, visant l'aller-retour entre l'école et la maison à pied en toute sécurité.

Je, _____, reconnais que j'ai les responsabilités suivantes :
(Nom de l'enfant de 10 à 14 ans)

- a) communiquer avec un parent si je ne suis pas sûr de la façon d'agir dans une situation particulière;
- b) _____
- c) _____
- d) _____

Signature du parent

Date

Signature de l'enfant de 10 à 14 ans

Date

5. Évaluer comment vont les choses

- Après avoir terminé les quatre premières étapes du programme *Seul à la maison* et avoir tenu les conversations nécessaires, il est important d'évaluer régulièrement comment vont les choses. Il faut, entre autres, passer en revue les renseignements et le plan de sécurité à la maison et les mettre à jour à mesure que de nouvelles situations se présentent.
- Il faut examiner l'entente périodiquement. Il pourrait être nécessaire de la réviser à mesure que les circonstances changent et que votre enfant de 10 à 14 ans devient plus responsable et plus à l'aise d'être laissé seul à la maison.

Suis-je bien préparé?

(Questionnaire destiné aux parents)

OUI NON S/O

- | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Je connais le trajet aller-retour qu'emprunte mon enfant de 10 à 14 ans pour se rendre à l'école et à ses activités. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Mon enfant de 10 à 14 ans sait comment me joindre au travail ou sur mon téléphone cellulaire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | a) Des dispositions ont été prises avec un membre de la parenté, un ami de la famille ou un voisin fiable pour que mon enfant puisse les appeler au besoin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | b) Mon enfant de 10 à 14 ans sait comment joindre un membre de la parenté, un ami de la famille ou un voisin au besoin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Mon enfant de 10 à 14 ans connaît les règles de sécurité routière et sait comment traverser la rue en toute sécurité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Mon enfant de 10 à 14 ans sait quand et comment composer le 9-1-1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Mon enfant de 10 à 14 ans connaît les premiers soins élémentaires. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Il y a une trousse de premiers soins dans notre maison et mon enfant de 10 à 14 ans sait où elle est rangée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Mon enfant de 10 à 14 ans sait quoi faire en cas d'incendie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Mon enfant de 10 à 14 ans sait comment réagir si quelqu'un frappe à la porte ou appelle à la maison. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Mon enfant de 10 à 14 ans sait quoi faire s'il perd sa clé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | Mon enfant de 10 à 14 ans sait comment préparer une collation saine de façon sécuritaire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. | Nous avons discuté des règlements concernant les visites d'amis, le temps passé devant les écrans, y compris l'utilisation des médias sociaux, les types d'activités physiques et les endroits où les pratiquer, les devoirs et d'autres sujets importants. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Je parle régulièrement et ouvertement avec mon enfant de 10 à 14 ans des risques et des méfaits de l'alcool et des autres drogues, y compris les médicaments d'ordonnance. <u>Je me suis assuré que ces produits ne sont pas accessibles.</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je suis persuadé que mon enfant est prêt à rester seul à la maison!