
DES ACTIVITÉS POUR S'ÉVADER



L'ÉTÉ DES ADOS CHEZ M-ADO JEUNES

M-Ado jeunes aime profiter de cette belle saison ensoleillée en offrant des activités gratuites ou à petit prix à tous les jeunes de notre région afin de s'évader de façon saine le temps d'un été.

L'été, la saison parfaite pour en profiter. La chaleur, les amis et les vacances. Mais est-ce que tout le monde en profite vraiment de la même façon ? ou, encore, de la bonne façon ? Les partys, la consommation et l'ennuie sont aussi une partie de ce que l'été implique pour certains jeunes, peut-être même pour toi...

À ce point-ci, tu te demandes sûrement quel est le lien entre la consommation et les activités de l'été des ados .

Et si je te disais que faire des activités est un moyen de diminuer ou de contrôler ta consommation ? Qu'est-ce que tu me réponds ?



LES IMPACTS

LES AMITIÉS ET LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

*"Ça m'a permis d'avoir du plaisir avec mes amis ...
de passer plus de temps de qualité avec eux"*



Voici ce que 12 jeunes sur 30 nous répondent lorsqu'on leur demande qu'est-ce que l'été des ados leur a apporté de positif. En plus d'avoir plus de temps de qualité avec leurs amis, l'été des ados est aussi pour certains jeunes une des seules opportunités qu'ils ont de pouvoir se permettre des activités durant l'été. En effet, 10 jeunes sur 30 nous ont rapporté qu'ils ne font pas d'activité avec leur famille normalement. En regardant ça, on comprend pourquoi il est indispensable d'avoir un bon réseau social dans notre vie.

Les amis, créer des liens, être accepté et faire partie d'un groupe sont tous des éléments plus qu'important quand on est adolescent. C'est important pour toi, alors c'est important pour nous !

Parlant de réseau social, de nouvelles rencontres sont au rendez-vous quand on sort avec M-Ado Jeunes, 3 jeunes nous mentionnes avoir créé de nouveaux liens d'amitié. Non, mais, c'est tu pas assez WOW ça !

SORTIR DE MA ZONE DE CONFORT

Durant l'été des ados, on se permet aussi de sortir de notre zone de confort, d'être nous-même et de pousser nos limites. Au diable le ridicule, on est là pour avoir du plaisir ! Quoi de mieux qu'être nous-même sans jugement ? !

*"Je n'aurais jamais fait de grosses glissades,
parce qu'avec mon père je m'aurais senti moins
mal d'abandonner".*



*" Le défi photo m'a permis de faire des choses
embarrassantes, sans être embarrassé"*

Certains ont aussi affronté certaines peurs comme les hauteurs, parler à des inconnus et même s'ouvrir sur certains sujets sensibles devant un groupe.

Soyez fier de vous ! Sortir de sa zone n'est jamais facile, mais au combien important.



ET SI JE ME CONNAISSAIS MIEUX ...

Sortir de sa zone de confort implique souvent d'apprendre certaines choses sur nous même, certains se sont trouvé de nouveaux intérêts, d'autres se sont trouvés des forces et des défis. Quoi qu'il en soit, apprendre à se connaître joue un rôle très important afin de nous aider à mettre nos limites et faire des bons choix.

"J'ai appris que j'avais de la facilité à me faire des amis"

"J'ai appris que je peux être bien avec mes décisions"

"J'ai appris que le bonheur faisait partie de ma vie"

"J'ai appris que je suis plus proche de mes amis que je le pensais et que peu importe comment on se sent, on peut aller de l'avant et vivre des expériences ... J'aurais regretté de ne pas participer, j'avais hâte au début et quelques jours avant, j'hésitait à venir ou non. Je suis fière de moi d'être venu quand même"

Eh bien sachez que nous aussi on est fier de vous et que vos paroles parlent d'elles-mêmes. Apprendre à se connaître, c'est l'un des plus beaux cadeaux qu'on peut se faire. Il est totalement normal de vivre des expériences et de tester tes limites à l'adolescence. Ce qu'il faut que tu retiennes, c'est que tu es le seul responsable de tes actions et de tes choix, fais les bons pour toi.

QU'EST-CE QU'UN FACTEUR DE PROTECTION ?

Des éléments de ta personnalité ou de ta vie, des forces ou encore des ressources qui t'aident à réduire le risque que tu fasses quelque chose qui peut te nuire. Plus tu as de facteur de protection dans ta vie, moins tu seras porté à avoir des comportements dangereux ou nuisibles pour toi.



SE SENTIR ACCEPTÉ ET AIMÉ
SENTIMENT D'APPARTENANCE
ÊTRE ENGAGÉ/IMPLIQUÉ
S'AFFIRMER
CONNAÎTRE SES LIMITES
AVOIR DES PAIRS POSITIFS
AVOIR UNE PASSION/DES PASSES-TEMPS
LA CONFIANCE EN SOI

Peut-on dire que l'été des ados et tout ce qu'il comporte (Les nouvelles rencontres, les activités de groupe, la connaissance de soi, etc.) sont pour certains jeunes un facteur de protection important ? Est-ce que, pour toi, il s'agit d'un moyen de t'évader de façon saine ?

Et si je reprenais la question du début ... Et si je te disais que faire des activités est un moyen de diminuer ou de contrôler ta consommation ? Qu'est-ce que tu me réponds ?



"Je m'amusais, je ne ressentais pas le besoin de consommer".

"Je n'avais pas le temps"

"À cause des consignes de la MDJ"

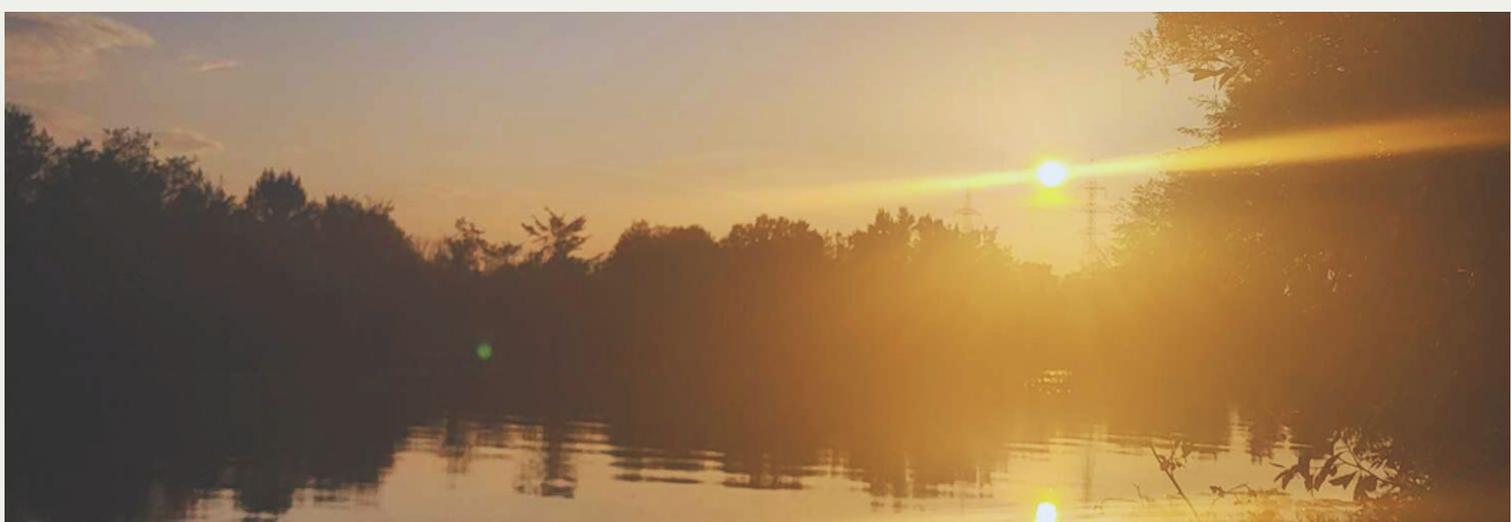
"Ce qui m'a aidé c'est parler et m'amuser avec mes amis"

Voici ce que des jeunes nous ont répondu lorsqu'on leur a demandé qu'est-ce qui a fait en sorte qu'ils n'ont pas consommé ou moins consommé lors de nos activités.

6 jeunes sur 10 nomment avoir résisté à la consommation de drogues lors de nos activités et s'en avoir tenu à la consommation de nicotine ou à rien du tout.

Croyez le ou non, le fait de s'occuper, d'avoir des passe-temps, de faire des activités, de créer ou renforcer des amitiés, de sortir de notre zone de confort et d'apprendre à se connaître sont tous des **facteurs de protection à la consommation.**

Que ce soit à cause des consignes de non consommation de l'organisme, parce que vous n'aviez pas le temps ou parce que vous aviez du plaisir, vous avez réussi à vous évader de façon saine le temps d'un instant et c'est à souligner !





VOS COMMENTAIRES

" Je vous remercie d'avoir organisé toutes les activités, car sans la MDJ je n'aurais jamais vécu ce que j'ai vécu"

" J'ai vraiment aimé et je vais revenir jusqu'à temps que je ne puisse plus"

" C'était vraiment le fun, j'espère que l'année prochaine, il va y avoir des activités autant le fun"

" C'est sûr que si l'an prochain il y en à encore, je viendrai"

L'été des ados marque à sa façon plusieurs de nos jeunes chaque année et il nous fait chaud au cœur de lire vos commentaires.

ON VOUS DIT MERCI !

Je pense qu'on est tous d'accord pour dire que l'été des ados est l'opportunité parfaite pour se découvrir, pousser nos limites, créer des liens, s'amuser et du même coup réduire la tentation de la consommation.

Si tu as besoin d'écoute ou de soutien, n'oublie pas qu'on est là pour toi et que ça va nous faire plaisir de t'accompagner dans cette période de ta vie.

À tous nos jeunes qui participent à nos activités, on vous dit merci, sans vous, l'été des ados n'aurait pas de raison d'être !

Sur ces derniers mots, on se dit à l'an prochain pour un autre été rempli d'activités !

Par Kathy Lépine,
Intervenante en dépendance

