

Parents d'ados : guide pratique

Informations, ressources et contacts



Edition 2024



**ESPACE
PRÉVENTION**
La Côte

Consommation de substances

Plus le premier contact est précoce, plus le risque de dépendance augmente.

Alcool

Il est autorisé de vendre ou de remettre bière / vin / cidre aux **+16** et des boissons distillées aux **+18**.

Les élèves n'ont pas le droit de consommer de l'alcool dans le cadre scolaire.

Tabac et Puff

Il est autorisé de vendre ou de remettre cigarettes, e-cigarettes, chichas et autres produits dérivés du tabac uniquement aux **+18**.

Les cigarettes électroniques jetables disponibles sur le marché suisse contiennent généralement une concentration élevée de nicotine sous forme de sels de nicotine, moins irritants et favorisant l'absorption, ce qui peut faciliter l'entrée en consommation et renforcer la dépendance.

Les élèves n'ont pas le droit de consommer ces produits dérivés du tabac dans le cadre scolaire.

Cannabis

La loi interdit la production, la remise, la vente et la consommation du cannabis dépassant 1% de THC, au même titre que la plupart des substances psychoactives.

Espace Prévention La Côte

079 159 37 14

DEPART

021 314 77 54 - chuv.ch/depart



Espace public

Sorties nocturnes

Il est autorisé aux **+16** de sortir jusqu'à maximum :



22:00 heures

(les règlements de police communaux peuvent prévoir d'autres restrictions)

Lorsqu'ils sont autorisés par leurs parents à participer à une activité après cette heure, les jeunes doivent rejoindre directement leur domicile.

Établissements publics

Dès **+16**, les jeunes ont accès aux cafés, restaurants et bars sans devoir être accompagnés d'un adulte. Une autorisation écrite, datée et signée des parents est nécessaire pour les plus jeunes.

Espace numérique

Aujourd'hui, les écrans permettent d'entrer en lien avec les autres, mais ils comportent certains dangers à éviter et certaines règles à respecter.

Les 5 règles d'or d'Internet

1. Ce qui est publié risque de rester pour toujours sur Internet.
2. Les données personnelles mises en ligne peuvent être utilisées contre soi.
3. On ne sait jamais qui se cache derrière l'écran.
4. Il n'est pas permis de publier des contenus sans l'accord des personnes qui y figurent.
5. Si une photo de moi a été publiée sans mon accord, je peux demander de la supprimer et même déposer une plainte.

Action Innocence
actioninnocence.org



Sexualité et intimité

Parler de ces sujets avec les ados peut paraître compliqué, mais cela contribue grandement à leur santé et au développement de leur autonomie.

Relations sexuelles en Suisse

La majorité sexuelle est fixée à **16+**.

Avant cela, il est permis d'avoir des relations sexuelles si la différence d'âge entre les personnes ne dépasse pas trois ans.

Contraception et protection

Dès leurs premiers rapports sexuels, les ados doivent pouvoir être informées et informés des différents moyens de contraception existants et des protections à leur disposition contre toute grossesse non désirée ou infection sexuellement transmissible (IST).

Consentement et respect de l'autre

Le consentement mutuel est la base de toute relation avec l'autre. Il se fonde sur le droit de décider lorsqu'il s'agit de son propre corps et de sa sexualité, ainsi que de la nécessité de donner et de recevoir une permission claire avant de se laisser toucher ou de toucher le corps de l'autre.

Plateforme d'information pour parents
educationsexuelle-parents.ch

Consultation de Santé Sexuelle - Fondation PROFA
021 631 01 46 - profa.ch

Violence, infractions et intimidation

Désirant tester les limites et trouver leur place dans la société, les ados sont confrontés à différents types de violence en tant que témoin, victime ou auteur. Vols, bagarres, insultes ou harcèlement peuvent survenir et il est alors important d'enrayer ces phénomènes le plus tôt possible.

Il y a harcèlement quand une personne est agressée régulièrement sur le plan physique et/ou psychique, sur le long terme, soit en face à face, soit sur les réseaux.

Si une personne mineure est victime de violence, il est essentiel qu'elle en parle à ses parents, ou à un autre adulte de confiance, et soit soutenue. De plus, il est primordial de le signaler.

Police Région Morges
Av. des Pâquis 31
1110 Morges
Tel. 021 811 19 19

Gendarmerie
Place St-Louis 4
1110 Morges
Tel. 021 557 90 21

Mal-être et déprime

Il n'est pas toujours facile de savoir quand quelqu'un est en souffrance, mais il existe des signaux pour réussir à le repérer et pouvoir agir.

- Perte de sommeil
- Agressivité
- Isolement
- Changements d'humeur
- Prise de substances
- Baisse des résultats scolaires
- Perte d'intérêt
- Perte d'appétit

Service PPLS Préverenges
021 557 85 60
Conseils et aide pour les jeunes
147 ou 147.ch
Conseils aux parents (Pro Juventute)
058 261 61 61 ou projuventute.ch

Informations et soutien

EPS de Préverenges

La direction ainsi que le corps enseignant et les autres professionnels de l'établissement sont à la disposition des élèves et de leurs parents.

Secrétariat, médiateur, éducatrice sociale en milieu scolaire
Tel 021 557 49 60

Infirmière scolaire
Tel. 021 340 75 81

Travail Social de Proximité

Le travailleur social de proximité (TSP) est engagé par **Espace Prévention La Côte**. De la présence dans l'espace public à celle sur les réseaux sociaux, en passant par des actions de prévention ou des projets citoyens, il intervient principalement hors du cadre scolaire et de manière complémentaire au personnel de l'établissement, auprès des jeunes de 12 à 25 ans.

Espace Prévention La Côte
Vanessa Moser
079 159 37 14

Centre des Jeunes

Le Centre **Univers 1028** est un lieu qui a pour volonté d'être à la fois un espace d'expression et de rencontres pour les jeunes de la région. Destiné aux jeunes âgés de 10 à 17 ans, il est supervisé par une équipe compétente d'animatrices et d'animateurs. f

Rue de Lausanne 23
1028 Préverenges
Tél. 021 801 37 02