

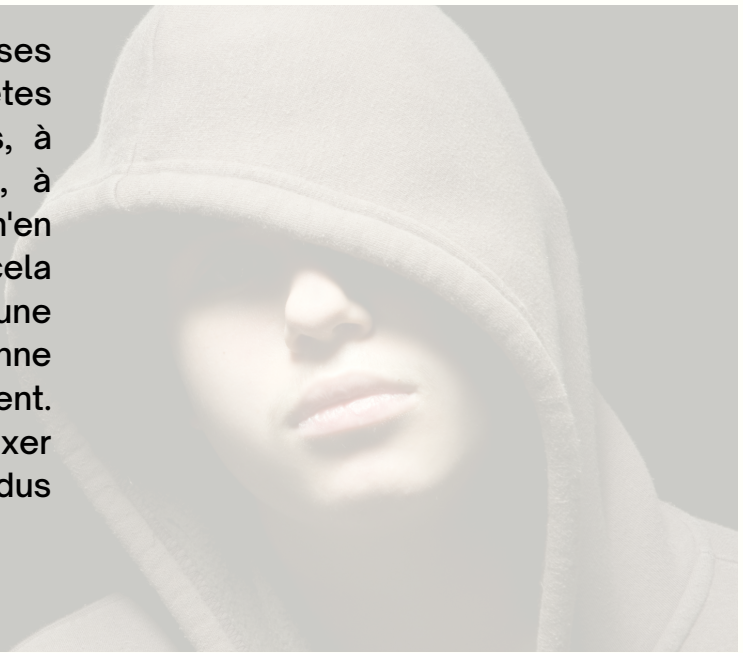
# Chemins vers les soins :

## Kit de survie pour élever un adolescent



### La crise des 2 ans

Être parent vient avec ses défis et ses récompenses. Aujourd'hui, vous êtes confronté à la pression des pairs, à l'intimidation, aux médias sociaux, à l'alcool et à la drogue, pour n'en nommer que quelques-uns. Tout cela rend plus difficile le maintien d'une relation étroite et d'une bonne communication avec votre adolescent. Comment rester compatissant, fixer des limites et élever des individus indépendants ? Qu'y a-t-il dans votre kit de survie?



## 1,2 million

«Youth Mental Health» estime que 1,2 million d'enfants et de jeunes au Canada sont touchés par la maladie mentale.

#### Podcasts pour les parents d'adolescents (anglais seulement)



- **Talking to Teens.com** - [talkingtoteens.com/podcast/](https://talkingtoteens.com/podcast/)
- **Power Your Parenting: Moms With Teens** - [stitcher.com/show/power-your-parenting-moms-with-teens-podcast](https://stitcher.com/show/power-your-parenting-moms-with-teens-podcast)
- **Youth Culture Matters** - [youth-culture-matters-a-cpyu-podcast.simplecast.com/](https://youth-culture-matters-a-cpyu-podcast.simplecast.com/)
- **Feeding The Mouth That Bites You** - [feeding-the-mouth-that-bites-you.simplecast.com/episodes](https://feeding-the-mouth-that-bites-you.simplecast.com/episodes)
- **Just Breathe | Parenting Your LGBTQ Teen** - [chrysalismama.com/podcast](https://chrysalismama.com/podcast)

#### Ressources en ligne

- «**Family Enrichment & Counselling Services**» (anglais seulement) - page de ressources sur la famille et être parent.
- **Centre de ressources familiales de Fredericton** - offre des compétences positives sur être parent et constitue un réseau de soutien.
- «**Autism Connections Fredericton**» (anglais seulement) - fournit un soutien aux personnes atteintes de troubles du spectre autistique, à leurs familles et à leurs communautés par le biais de l'éducation du public, du soutien social, du support de leur droits, des ressources, des programmes et activités spéciaux
- **Navig app** - une application avec des informations pour les nouveaux parents telles que l'adaptation au changement, la dépression post-partum, être monoparental et être un parent transitoire en raison de voyages pour le travail.
- «**helpguide.org**» (anglais seulement) - conseils pour la coparentalité et la garde partagée, les divorcés, les familles recomposées et les beaux-parents.

## Sur le chemin pour vivre plus sainement. Ensemble.