

# Fiche parents et tuteurs.trices

10<sup>e</sup> année – 2024-25

## LIMITES ET COMMUNICATION

### COMMENT M'ASSURER QUE MON ADO A DES RELATIONS SAINES ?

- Référez votre jeune aux ressources à la page 3 ! Plusieurs organisations luttent pour la promotion des relations saines et outillent les jeunes à discerner les indicateurs de relations malsaines. Menez par exemple en démontrant l'importance des valeurs et principes cruciaux dans les relations interpersonnelles, tels que le respect, l'écoute, la collaboration, l'honnêteté et l'égalité.
- Créez un espace ouvert pour le questionnement et posez des questions à votre jeune quant à ses relations et qui iels fréquente.
- Discutez ensemble des modèles positifs et négatifs des relations dans les médias. Il est utile pour les adolescents-es de comprendre que ce qu'iels voient dans les séries télévisées ou dans les films normalisent parfois les relations malsaines.



### COMMENT ENCOURAGER MON JEUNE À AVOIR UN TON ASSERTIF ?

Nous communiquons de plusieurs façons : nous pouvons utiliser le verbal, le non-verbal, le ton de la voix, le regard, les actions, la position du corps, autant en ligne qu'en personne. Pendant nos ateliers avec les jeunes, nous explorons trois types de communication : agressif, assertif et passif.

Ces trois modes de communication peuvent être simplifiés aux comportements suivants :

- **Agressif :**
  - Je prends de la place avec mon corps, épaules en arrière, posture agressive, regard dur ;
  - Je dis ce dont j'ai besoin sans me soucier du contenu ou de respecter l'autre ;
  - Je crie ou lève le ton.
- **Passif :**
  - Je prends peu de place, replié sur moi-même, épaules rentrées et regard fuyant ;
  - Je ne dis rien ou j'évite ;
  - Je marmonne, à voix basse.
- **Assertif :**
  - Pieds ancrés à distance de mes hanches, posture droite, épaules relaxes mais droite ;
  - Regard soutenu et déterminé ;
  - Je dis ce dont j'ai besoin clairement sans insultes ou agressivité ;
  - Je parle d'une voix claire et posée.



### LA FORMULE DU « JE »

Communiquez en utilisant le pronom « je » facilite la communication de ses limites et aide à éviter d'avoir un ton qui accuse ou qui est agressif. À l'inverse le « je » communique les limites qu'une personne dépasse. Voici un exemple de communication en utilisant le « je » :

- Je ressens (insérez le sentiment) lorsque tu (insérez le comportement). J'aimerais que tu (insérez la requête/ solution optimale).

En tant que parent et tuteur.trice, vous avez l'occasion d'encourager votre jeune à employer un ton assertif lorsque ses limites sont dépassées. Les tons agressifs et passifs peuvent être essentiels dans des situations de danger ou d'urgence, mais l'assertivité demeure le style de communication idéal pour défendre ses valeurs, sa zone de confort et maintenir des relations saines avec les autres.

## COMMENT COMMUNIQUER L'IMPORTANCE DU CONSENTEMENT DANS LES RELATIONS?

On parle souvent de consentement au niveau des relations sexuelles, mais pas très souvent dans le cadre des amitiés, malgré son importance ! Si vous sentez que ceci n'est pas bien saisi par votre jeune, notamment dans le cadre de ses amitiés, rappelez-leur que de mettre de la pression sur les gens équivaut à ne pas respecter le consentement.

Les adultes ont la responsabilité de mener par exemple. Quand on respecte les limites de nos jeunes (comme le fait de ne pas toucher leurs objets sans leur permission, de cogner à la porte avant de rentrer dans leur chambre, ou de leur demander leur accord avant de leur donner un câlin), on communique très clairement qu'on respecte leur consentement.

Bref, rappelez à votre jeune que chacun.e doit apprendre à communiquer ses limites, ses préférences, et ses valeurs dans ses relations et être attentif à celles des autres. Ainsi, on apprend le respect de soi-même et d'autrui ; ce qui contribue à une culture dans laquelle le consentement est valorisée dans toutes ses dimensions.

## L'IMPORTANCE DE DÉFINIR SES LIMITES PERSONNELLES

Identifier ses propres limites aide votre jeune à :

- se sentir bien dans sa peau ;
- à discerner s'il veut s'engager dans une relation/situation ou non ;
- reconnaître lorsqu'il n'est pas respecté.e par les autres.

Les limites exigent souvent que nous ayons confiance en nos propres opinions, désirs et besoins. Vous pouvez aussi mettre l'emphase sur le fait que ses limites sont à eux, et sont affectées par une diversité de facteurs : la culture, l'âge, les convictions religieuses, l'humeur, la personnalité, etc. Le fait de comprendre ceci aidera votre jeune à mieux saisir pourquoi ses limites risquent d'être différentes de celles des gens dans son entourage !

## ASSUREZ LE RESPECT DES LIMITES PERSONNELLES

Les parents peuvent aider les jeunes à développer leur jugement par l'entremise de discussions honnêtes et ouvertes. Encouragez votre jeune à verbaliser ses limites. Utilisez votre jugement et discerner si vous devriez partager votre opinion sur les limites établies par votre jeune :

- Il est essentiel de communiquer vos inquiétudes si vous sentez que les limites de votre jeune sont malsaines et/ou les mettent en danger.

## COMPRENDRE LES LIMITES

Les limites personnelles sont un ensemble de règles qu'une personne crée pour identifier de manière raisonnable et sécuritaire afin d'autoriser comment les autres peuvent interagir avec eux. Nous avons des types de limites :

- Les limites physiques (qui me touche, comment et où)
- Les limites émotionnelles (ce que je partage, ce que je suis à l'aise d'entendre)
- Les limites digitales/numériques (qui a accès à mes informations en ligne, avec qui j'interagis en ligne, le partage de mot de passe, etc.)

Il est important de définir ses limites pour soi-même et d'accompagner votre jeune dans le développement de ses limites, incluant la découverte de qu'est-ce qui est acceptable ou non.



## QUESTIONS À POSER POUR MIEUX CONNAÎTRE LES LIMITES DE VOTRE JEUNE :

Il est important de comprendre que les limites de votre jeune peuvent être différentes de les vôtres. Voici des suggestions de questions :

- Limites physiques : Est-ce que c'est encore bien que je te donne des câlins ? Aimerais-tu mieux autre chose ?
- Limites émotionnelles : Es-tu à l'aise quand je te pose des questions à propos de tes amis.es ?
- Limites digitales : Comment te sens-tu après avoir passé la soirée sur TikTok ou Instagram ?
  - Est-ce que tu partages tes mots de passe avec tes amis.es ?

## ! IMPORTANT

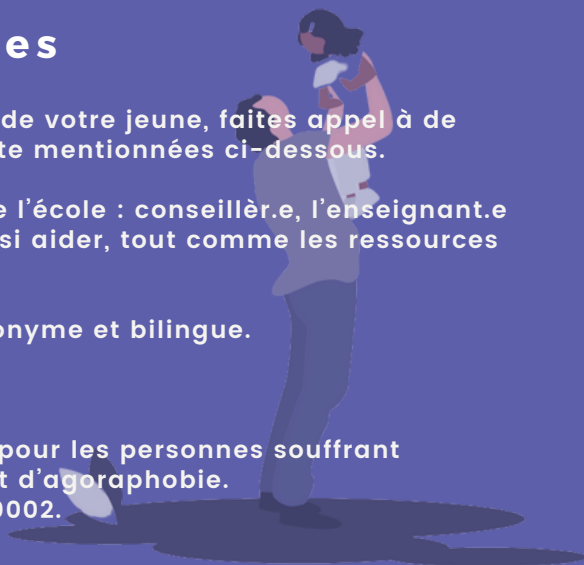
Si quelqu'un dépasse les limites, il faut qu'il se sentent qu'il a le pouvoir, l'autorité et le droit d'exprimer son inconfort et de réaffirmer ses limites.

## Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- Jeunesse, J'écoute : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.  
Numéro sans frais : 1 800-668-6868  
Site internet : [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)
- Phobies-Zéro : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.  
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



### RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [Sur la pression des ami.e.s](#)
- [Parler ouvertement avec ses jeunes](#)
- Livre : [On ne se comprend plus ! : traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17ans](#), par Isabelle Filliozat, Marabout, DL: Vanves, 2019



### RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Teenage Friendships](#)
- [Having open conversations with your teens](#)
- Book: [Raising kids to thrive: Balancing love with expectations and protection with trust](#), by Ginsburg et al., American Academy of Pediatrics, 2015.

### Communiquez avec nous :

#### Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar  
[direction@reseaufemmes.bc.ca](mailto:direction@reseaufemmes.bc.ca)



1555, 7e avenue Ouest  
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

#### JLRS



Questions générales : [info@jlrs.ca](mailto:info@jlrs.ca)  
Claudya Leclerc : [projets@jlrs.ca](mailto:projets@jlrs.ca)



[www.jlrs.ca](http://www.jlrs.ca)



@jeunesleadersrs



Agence de la santé  
publique du Canada