

Fiche parents et tuteurs.trices

9^e année - 2024-25

AMITIÉS, LIMITES ET PRESSIONS DES PAIRS

POURQUOI PARLER DE PRESSION ?

Il est important d'outiller votre jeune à comprendre les façons dont leurs amis.es et partenaires les influencent. Les situations où votre jeune vit de la pression par ses pairs ne lui sont pas nécessairement évidentes donc, vous avez une belle occasion de leur en parler. Vous pouvez les aider à reconnaître ces pressions en posant des questions ouvertes. Votre jeune ne sera peut-être pas aussi réceptif.ve au départ, mais ces discussions auront un impact avec le temps.

Rappelez-leur que vous ne voulez pas qu'il se sente jugé.e ou que vous n'avez pas confiance en eux, mais que vous voulez respecter leur liberté et simplement qu'il réfléchisse à la manière dont ses relations ont une influence sur leurs décisions, leur humeur, et même leur bien-être.



COMMENT M'ASSURER QUE MON JEUNE COMPRENNE L'INFLUENCE DE SES AMITIÉS?

Notre programme est basé en grande partie sur l'idée qu'il est crucial de parler ouvertement des relations saines afin de prévenir la violence dans les relations interpersonnelles. Nous croyons que cette conversation doit résonner dans toutes les sphères de la vie du jeune, y compris dans son foyer ! Les parents et tuteurs.trices ont un rôle essentiel à jouer lorsque leur ado apprend à identifier les relations saines et malsaines, et à saisir l'impact que ses relations ont sur eux !

Il est donc important de parler de l'influence des pairs avec votre jeune. Gardez en tête que, pour votre jeune, mettre en place ses limites et les faire respecter peut être un véritable défi lors d'une période de sa vie où l'approbation et l'influence des autres sont très importantes. L'influence des amitiés peut avoir des effets positifs, mais risque aussi d'imposer des pressions importantes. Les jeunes n'ont pas toujours conscience de cette influence, et peuvent avoir l'impression que leurs parents sont « contre » leurs amis.es.

4 CONCEPTS POUR UNE AMITIÉ SAINE



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

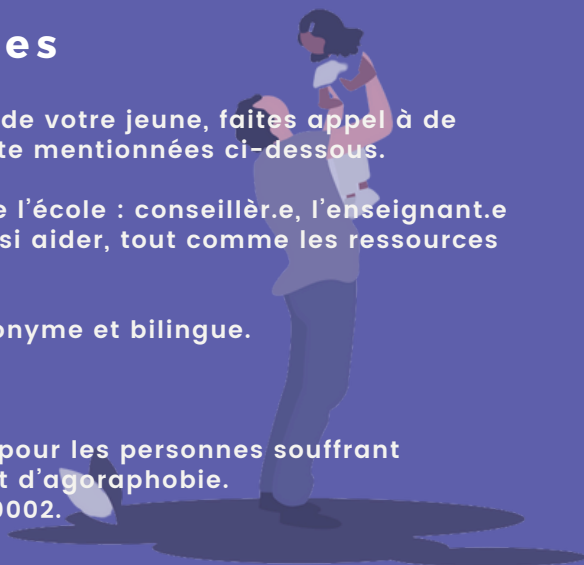
Si quelqu'un dépasse les limites, il faut qu'il se sentent qu'il a le pouvoir, l'autorité et le droit d'exprimer son inconfort et de réaffirmer ses limites.

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



RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Teaching teens to set emotional boundaries](#)
- [5 ways to teach your teens healthy boundaries](#)
- Book: Raising kids to thrive: Balancing love with expectations and protection with trust, by Ginsburg et al.IL: American Academy of Pediatrics, 2015.

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



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



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada