

Un soutien **essentiel**



La pression des pairs chez les adolescents



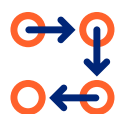
En bref

- Il est assez courant que les adolescents soient vulnérables à la pression des pairs et commettent des erreurs, mais la plupart apprendront d'eux-mêmes et grandiront plus sagement.
- Ne restez pas en retrait par rapport à la vie de votre adolescent(e) ; apprenez à connaître ses amis et encouragez-le (la) à vous parler de ses sentiments.
- Si vous craignez que votre adolescent(e) devienne incontrôlable, faites-lui savoir qu'il ou elle dispose de beaucoup de soutien s'il ou elle en a besoin... De votre part, de la part de ses enseignants, de ses amis ou de psychologues.



La pression des pairs

Lorsque nous sommes influencés par la pression des pairs, nous faisons souvent des choses que nous ne ferions pas seuls. Les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'influence des autres. La pression des pairs peut être positive ; par exemple, des amis de l'école se réunissent pour réviser ensemble. Toutefois, ce n'est pas toujours le cas ; par exemple, cette pression peut inciter les jeunes à fumer pour être « cool ». En tant que parent, il est facile de se sentir impuissant si vous pensez que votre adolescent(e) est influencé(e) par de mauvaises personnes. Mais en comprenant ce qu'il ou elle ressent et en gardant les lignes de communication ouvertes entre vous, vous pouvez l'aider à traverser cette période difficile et à prendre les bonnes décisions pour lui-même (elle-même).



Pourquoi les adolescents sont si vulnérables à la pression des pairs

- Il est important que les adolescents sentent qu'ils sont acceptés et qu'ils ont leur place.
- Être en désaccord avec son groupe de pairs peut sembler très risqué.
- Les adolescents testent souvent les limites de leurs parents pour voir jusqu'où ils peuvent aller sans subir de conséquences.
- Ils essaient souvent d'affirmer leur indépendance. Cela peut non seulement impliquer d'écouter leurs parents, mais ensuite de faire le contraire !



Comment aider votre adolescent à résister à la pression des pairs

- Donnez à votre adolescent(e) un modèle de relations saines à travers votre relation avec lui ou elle. Fixez-vous des limites appropriées et respectez-les. Encouragez une conversation ouverte et honnête, et partagez vos préoccupations.
- Apprenez à connaître ses amis. Apprenez leurs noms et invitez-les chez vous pour pouvoir leur parler et les écouter. Présentez-vous à leurs parents.
- Encouragez votre adolescent(e) à exprimer ses propres pensées et sentiments. Donnez-leur de l'importance, même lorsqu'ils sont différents des vôtres. Cela les aidera à avoir confiance en leurs propres opinions lorsqu'ils sont différents de leurs pairs.
- Nourrissez l'estime personnelle de votre adolescent(e) en le (la) félicitant et en l'aidant à découvrir ses qualités. Cela l'aidera à se défendre lorsqu'il ou elle est sous pression.
- Ne critiquez jamais ses amis. Cela ressemblera à une attaque personnelle contre votre adolescent(e) et pourrait également le (la) rendre plus susceptible de passer plus de temps avec eux.
- Encouragez une communication ouverte et honnête en essayant de ne pas réagir de façon colérique ou punitive lorsque votre adolescent(e) vous dit des choses qui vous déplaisent. Au lieu de cela, restez calme, demandez-lui pourquoi il ou elle se comporte d'une telle manière et dites-lui honnêtement pourquoi vous désapprouvez.
- Assurez-vous que votre adolescent(e) est à l'aise quant à l'idée de dire « non ». Demandez-lui comment il ou elle pourrait gérer certaines situations, par exemple se voir offrir de la drogue lors d'une fête. Il peut être utile de mettre en scène ces conversations pour donner à votre adolescent(e) une chance de s'entraîner.

- Parlez à votre adolescent(e) de la façon dont nous pouvons découvrir qui sont nos « vrais » amis. Expliquez-lui comment comprendre quand les amis nous encouragent à faire des choses pour notre propre bien, ou pour leurs propres raisons égoïstes. Voyez cela comme une discussion, plutôt qu'une chance pour vous de transmettre votre sagesse.

N'oubliez pas que nous apprenons tous de nos erreurs, et il est fort probable que votre ado en fasse beaucoup ! Lorsque cela se produit, encouragez-le (la) à réfléchir à ce qui n'a pas fonctionné et à ce qu'il ou elle pourrait faire différemment la prochaine fois, sans le (la) blâmer ni le (la) punir. Faites savoir à votre adolescent(e) qu'il ou elle peut toujours vous demander de l'aide si il ou elle en a besoin.



Que faire si les choses tournent mal

Si vous craignez que votre adolescent(e) soit incontrôlable ou que vous soyez impuissant(e) face à la mauvaise influence de son groupe de pairs, essayez de suivre ce conseil :

- Obtenez le soutien d'autres personnes qui ont vécu la même situation. Demandez-leur comment ils se sont comportés avec leur adolescent(e).
- Si vous avez un(e) partenaire, assurez-vous de vous soutenir mutuellement et de présenter un front uni face à votre adolescent(e). Si vous n'avez pas de partenaire, il peut être utile de discuter de votre approche avec un(e) ami(e) ou un membre de votre famille. Vous pourrez ainsi recueillir leurs suggestions ou leurs commentaires sur ce que vous avez décidé.
- Si votre adolescent(e) continue d'être malheureux/se, confus(e) ou en colère, suggérez-lui de parler à un(e) psychologue scolaire ou à son médecin. Si il ou elle est réticent(e), lui faire simplement savoir que de l'aide est à sa disposition pourra lui faire du bien, même si il ou elle ne souhaite pas en profiter immédiatement. Il pourrait également être utile pour vous de demander l'aide d'un(e) professionnel(le).

Il est assez courant que les parents aient l'impression d'avoir des difficultés dans leur relation avec leur adolescent(e), ou qu'ils s'inquiètent de l'influence de leurs amis. En vous assurant de garder les lignes de communication ouvertes entre vous, vous pouvez les aider à résister aux aspects les plus négatifs de la pression des pairs. Vous les aiderez également à devenir des adultes plus sages et indépendants.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 112 ou vous rendre aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC