

# La pression des pairs chez les adolescents



## D'un coup d'œil

- Il est assez courant que les adolescents soient vulnérables à la pression de leurs pairs et commettent des erreurs, mais la plupart en tireront des leçons et grandiront plus sagement.
- Ne restez pas en marge de la vie de votre adolescent : apprenez à connaître ses amis et encouragez-le à vous parler de ses sentiments.
- Si vous craignez que votre adolescent ne devienne incontrôlable, faites-lui savoir qu'il dispose de beaucoup de soutien s'il en a besoin, de votre part, de celui de ses professeurs, de ses amis ou de ses conseillers scolaires.



## La pression des pairs

Lorsque nous sommes influencés par la pression de nos pairs, nous faisons souvent des choses que nous ne ferions pas de nous-mêmes. Et les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'influence des autres. La pression des pairs peut être positive : par exemple, des amis d'école se réunissent pour réviser ensemble. Et elle peut être négative, comme s'entendre dire que c'est cool de fumer, par exemple. En tant que parent, il est facile de se sentir impuissant si vous pensez que votre adolescent est influencé par les mauvaises personnes. Mais en comprenant ce qu'il ressent et en gardant les voies de communication ouvertes entre vous, vous pouvez l'aider à traverser cette période difficile et à prendre les bonnes décisions pour lui-même.



## Pourquoi les adolescents sont si vulnérables à la pression de leurs pairs

- Il est important que les adolescents se sentent acceptés et à 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.
- Ils tentent souvent d'affirmer leur indépendance. Cela peut impliquer d'écouter leurs parents et de faire ensuite le contraire.



## Comment aider votre adolescent à résister à la pression de ses pairs

- Donnez à votre adolescent un modèle de relations saines à travers votre relation avec lui. Fixez des limites appropriées et respectez-les. Encouragez une conversation ouverte et franche 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 à exprimer ses propres pensées et sentiments. Et validez-les même lorsqu'ils sont différents des vôtres. Cela les aidera à avoir confiance en leurs propres opinions lorsqu'elles sont différentes de celles de leurs pairs.
- Nourrissez l'estime de soi de votre adolescent en le félicitant et en l'aidant à voir ses points positifs. Cela l'aidera à se défendre face à la pression.
- N'attaquez jamais ses amis. Cela ressemblerait à une attaque personnelle envers votre adolescent et pourrait également l'inciter à passer plus de temps avec eux.
- Encouragez une communication ouverte et franche en essayant de ne pas réagir de manière colérique ou punitive lorsque votre adolescent vous dit des choses que vous n'aimez pas. Au lieu de cela, restez calme, demandez-lui pourquoi il se comporte d'une certaine manière et soyez honnête quant aux raisons pour lesquelles vous désapprouvez.
- Vérifiez que votre adolescent se sent à l'aise pour dire non. Demandez-lui comment il pourrait gérer certaines situations, comme se voir proposer de la drogue lors d'une fête. Il pourrait être utile de mettre en scène ces conversations pour donner à votre adolescent une chance de s'entraîner.
- Parlez à votre adolescent de la façon dont nous savons qui sont nos « vrais » amis. Et comment pouvons-nous différencier quand nos amis nous encouragent à faire des choses pour notre propre bien ou pour leurs propres raisons égoïstes. Considérez cela comme une discussion plutôt que comme une occasion pour vous de transmettre votre sagesse.

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



### Que faire si les choses tournent mal

Si vous craignez que votre adolescent soit hors de contrôle ou que vous soyez impuissant à empêcher 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 ont traité leur adolescent.
- Si vous avez un partenaire, assurez-vous de vous soutenir mutuellement et de présenter un front uni à votre adolescent. Si vous n'avez pas de partenaire, il peut être utile de discuter de votre approche avec un ami ou un membre de votre famille et d'obtenir ses suggestions ou ses commentaires sur ce que vous avez décidé.
- Si votre adolescent continue de se sentir malheureux, confus ou en colère, envisagez de lui suggérer d'en parler à un conseiller à l'école ou à son médecin. S'il est réticent, il peut quand même être utile pour lui de savoir que le soutien existe, même s'il n'en veut pas immédiatement. Il peut également être utile de demander l'aide d'un professionnel.

Il est assez courant que les parents se sentent en difficulté avec leur adolescent ou s'inquiètent de l'influence de ses amis. En veillant à maintenir les lignes de communication ouvertes entre vous, vous pouvez l'aider à résister à la pire pression des pairs. Et aidez-le à devenir un adulte plus sage et indépendant.



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de support essentiels supplémentaires.



**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.** Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 142839-022024 OHC