



L'influence des amis sur mon jeune

QUE VIT MON JEUNE ?

Le début de l'adolescence est une période où les jeunes construisent leur personnalité. Ils apprennent aussi à s'affirmer à travers différentes expériences. À cette période, le groupe d'amis devient plus important, tout comme être accepté et plaire aux autres.

Les amis occupent une grande place dans la vie des adolescents. Ils sont en contact chaque jour : ils partagent leur quotidien à l'école, ils clavardent sur Internet, s'envoient des messages texte, parlent au téléphone, etc. Bref, ils font plusieurs activités ensemble.

L'influence des amis

Les amis s'influencent souvent entre eux, et ce, dans différentes sphères : le langage, l'habillement, la musique, la sexualité, le tabagisme, etc. Ces influences ne sont pas toujours négatives ; au contraire, elles sont souvent très positives : découvrir un sport, faire des devoirs ensemble après l'école, etc.

L'influence des amis devient négative lorsque les jeunes :

- adoptent des comportements qui vont à l'encontre de leurs goûts, de leurs valeurs et de leurs désirs ;
- se sentent obligés d'adopter un comportement afin de faire partie d'un groupe d'amis (vivent de la pression, ne veulent pas déplaire aux autres, etc.) ;
- ne sont pas à l'aise de refuser le comportement souhaité par leurs amis (enfreindre des règles, arriver à la maison plus tard que prévu, etc.) par crainte d'être ridiculisés ou rejetés.

Les jeunes ne sont pas toujours conscients de l'influence de leurs amis. Souvent, le jeune vit un dilemme entre ce que ses amis souhaitent et les demandes de ses parents et de l'école. Comme parent, comment diminuer l'effet négatif de l'influence des amis sur mon jeune ?

Questions que les jeunes peuvent se poser

- Comment faire pour dire non quand je n'ai pas envie de faire comme mes amis ?
- Pourquoi mes parents me répètent-ils toujours que mes amis ne sont pas de bons amis pour moi ?
- Comment faire pour ne pas décevoir mes amis... tout en écoutant mes parents ?

QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Discuter avec mon jeune de l'influence des amis

- « T'es-tu déjà senti obligé de faire quelque chose parce que tes amis le faisaient ? » (ex. : manquer un cours, aimer un style de musique, etc.).
- « Est-ce possible de rester toi-même avec tes amis ? Comment réagis-tu lorsqu'un ami ne souhaite pas faire les mêmes choses que toi ? Jusqu'où penses-tu qu'une personne peut aller pour impressionner les autres ? »
- « Comment tes amis réagissent-ils si tu refuses de faire une activité ? » (ex. : franchement, tu ne fais pas ça ?).

Voir comment mon jeune agirait dans une situation où les amis exercent de la pression

- « Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui n'est pas à l'aise de faire quelque chose mais qui a peur d'être rejeté s'il ne le fait pas ? » (ex. : éviter la situation si possible, trouver des alliés, utiliser l'humour, etc.).
- « Comment te sens-tu quand tu es le seul à ne pas faire quelque chose ? » (ex. : le seul à ne pas avoir de blonde ou de chum, le seul à ne pas fumer la cigarette, le seul à ne pas avoir le manteau à la mode, etc.).
- « Une personne te dit que tu n'es pas game de faire quelque chose : comment réagis-tu ? ».

Aider mon jeune à reconnaître les situations où ses amis l'influencent

Les situations où mon jeune vit de la pression peuvent me sembler évidentes... mais pas pour lui ! Je peux l'aider à les reconnaître (ex. : As-tu remarqué comment tu as agi devant tes amis l'autre soir ? Ça m'étonne que tu fasses cela, etc.). Mon jeune peut ignorer ce que je lui dis. Il me faut être patient. Nos discussions feront leur bout de chemin.

Astuces

Faire des liens avec ma propre adolescence. Ai-je déjà vécu l'influence et la pression de mes amis à son âge ? Pour mieux comprendre mon jeune, je me pose les questions suivantes : « Comment est-ce que je réagissais avec mes amis ? Est-ce que j'étais conscient de leur influence sur moi ? ».

Être compréhensif. Il n'est pas facile pour mon jeune de s'affirmer devant ses amis. Il doit pouvoir me parler de ce qu'il vit. Je lui rappelle que je suis ouvert à discuter avec lui des situations qui le rendent mal à l'aise. Je réfléchis avec lui pour l'aider à trouver des solutions, et ce, même s'il a désobéi à une règle.

Privilégier des questions générales. Je sens que mon jeune ne veut pas parler de lui-même ? Je lui pose des questions qui ne le visent pas directement, il sera peut-être plus à l'aise d'y répondre. « Que dirais-tu à une personne qui vit de la pression ? »

En vivre ou en faire vivre, deux réalités

Un jeune peut vivre la pression des autres ou il peut être celui qui en fait vivre aux autres.

Il est important qu'il réfléchisse à ce que la pression qu'il impose a comme conséquences.

QU'EST-CE QUI PEUT M'AIDER ?

J'ai besoin d'une ressource professionnelle ?

Je peux appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.