

Outil d'accompagnement
pour le personnel scolaire

S'affirmer et résister à l'influence négative des pairs

*Compétences du référent ÉKIP rattachées : Gestion
des influences sociales, adoption de comportements
prosociaux, gestion des émotions et du stress*

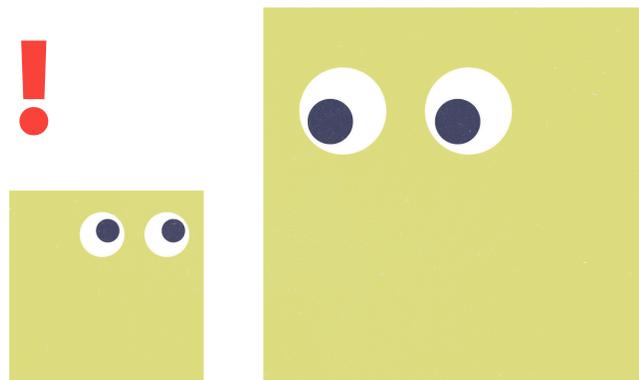
Août 2024

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES

Les influences sociales jouent un rôle crucial dans la quête identitaire à l'adolescence. Bien que ces dernières soient généralement positives, le désir de correspondre et de plaire, et celui d'assumer sa véritable identité peuvent amener certain.e.s adolescent.e.s à naviguer la relation avec leurs pairs avec défi. Les accompagner dans le développement de leurs capacités d'affirmation, c'est leur permettre de prendre les meilleures décisions pour eux-mêmes et de résister aux influences négatives pouvant affecter leur santé mentale.



Typiquement, un ou une ado peut...

- Ressentir un fort besoin de se conformer aux autres, avant de s'individualiser progressivement au cours de l'adolescence.
- Se questionner sur ce qui est acceptable ou non dans les propos ou les comportements de ses pairs.
- Éviter de s'affirmer par peur du jugement, de vivre de l'exclusion ou de déplaire.
- Avoir du mal à s'assumer puisqu'il ou elle se connaît encore peu.
- S'affirmer parfois avec aplomb et intensité, comme il ou elle explore encore les moyens de s'exprimer tout en considérant les besoins des autres.

Apprendre à s'affirmer, c'est...

- Développer son estime de soi.
- Communiquer de façon saine ses besoins et ses limites.
- Prendre les meilleures décisions pour sa santé mentale en résistant aux influences sociales pouvant être négatives.
- Identifier et nommer ses émotions ainsi que ses besoins et prévenir l'accumulation de stressseurs pouvant affecter la santé mentale.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

En 2023, 18% de nos interventions professionnelles auprès des 12-17 ans concernaient les enjeux de communication ou de résolution de conflits. Les situations impliquant les pairs étaient les plus discutées.

Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



Comment arrêter de craindre l'opinion des autres?



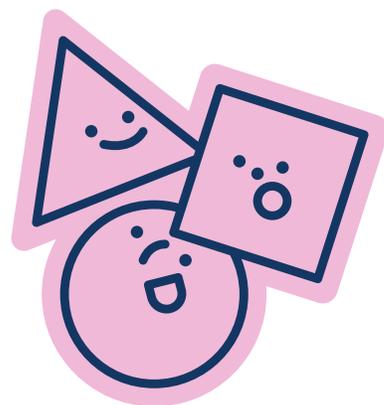
Quoi faire si j'ai de mauvaises fréquentations, mais que je ne veux pas les blesser en prenant mes distances?



Comment dire que je ne suis pas à l'aise de faire quelque chose?



Qu'est-ce qui est acceptable? Qu'est-ce qui ne l'est pas?



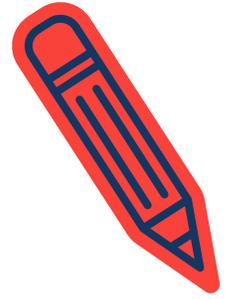


Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...

Discerner les influences positives et négatives que peuvent jouer les pairs et leurs effets potentiels sur sa santé mentale.

Comprendre l'importance de s'affirmer et d'être soi-même.

Appliquer des stratégies de résistance aux influences négatives.



Notes pour l'animation :



Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



Faire preuve de non-jugement et d'empathie

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



Rappeler le soutien disponible après la rencontre.

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



Quelques règles de fonctionnement utiles :

1**Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

2**Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

3**Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

3**Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



La version alternative

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 60 minutes	<u>Fiche de contenu 1</u>

ÉTAPE 1

Introduire l'activité en présentant la définition de la pression par les pairs et animer la brève discussion en vous rapportant aux pistes de questions et de réponses proposées (section 1.1).

ÉTAPE 2

En sous-groupes de 3 à 4 personnes, demander aux élèves d'identifier une scène représentant une situation de pression par les pairs tirée d'une série ou d'un film de leur choix. Présenter les questions auxquelles il et elles devront répondre dans le cadre de leur analyse de cette scène (section 1.2).



Note à la personne animatrice : Au besoin, former les équipes et leur demander de réfléchir à une scène en amont de la rencontre.

ÉTAPE 3

Demander aux sous-groupes de présenter leur analyse au reste du groupe.

ÉTAPE 4

Conclure en demandant au groupe ce qu'ils et elles retiennent de l'activité. Présenter les messages clés (section 1.3).

Section 1.1 – Définition et pistes d'animation

Définition de la pression par les pairs (peer pressure)

C'est l'influence (positive ou négative) qu'a un groupe sur les comportements ou les pensées d'une personne. Cela peut se manifester de façon directe :

- Inciter à faire ou à dire quelque chose.
- Valoriser, souligner les bons coups ou encourager.
- Insister, revenir à la charge.
- Rabaïsser ou isoler la personne qui ne se conforme pas aux attentes du groupe.

Cette pression peut aussi être ressentie indirectement par la personne visée. Sans qu'on fasse explicitement pression sur elle, elle se sent obligée de se conformer aux actions ou paroles du reste du groupe, par désir d'acceptation sociale ou peur du rejet, par exemple. C'est-ce qui explique que face à une même situation de pression des pairs, deux personnes n'y réagissent pas forcément de la même façon.

1) Quels comportements une personne peut-elle avoir sous l'effet de la pression négative des pairs?

Exemples de réponses possibles : La personne pourrait...

- Éviter de dire ce qu'elle pense réellement pour faire comme les autres.
- Faire quelque chose qui la rend inconfortable, ou même qui va à l'encontre de ses valeurs pour éviter de déplaire.
- Consommer de façon excessive ou essayer une nouvelle substance avec laquelle elle n'est pas à l'aise.
- Avoir des contacts intimes comme embrasser ou avoir une relation sexuelle sans nécessairement s'y sentir prête.
- Se battre ou commettre d'autres gestes de violence comme intimider.
- Prendre des risques comme conduire de façon dangereuse ou en état d'ébriété.
- Repartager des sextos de façon non consensuelle.

2) À votre avis, pourquoi sommes-nous sensibles à la pression des pairs?

Exemples de réponses possibles :

- Pour plaire.
- Par peur de décevoir.
- Pour se sentir comme les autres ou normal.e.
- Pour éviter le rejet.
- Pour éviter le jugement des autres.
- Parce qu'on est victime d'intimidation.
- Parce qu'on est impressionné.e par la réputation des autres qu'on souhaite imiter.

3) On associe souvent l'influence des pairs à des effets négatifs. Pourtant, les pairs peuvent aussi nous influencer de façon positive. Avez-vous des exemples en tête?

Exemples de réponses possibles :

- Avoir un sentiment d'appartenance.
- Adopter des comportements sains (exemple : faire du sport entre ami.e.s).
- S'impliquer dans un comité de son école.
- Normaliser les défis de la vie quotidienne.
- Se sentir moins seul.e.
- Développer des trucs pour faire face aux situations plus difficiles.
- Nous encourager à demander de l'aide.
- Etc.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

En somme, une influence des pairs est...

- positive lorsqu'elle nous amène à adopter des comportements sains pour nous et pour les autres, apprendre à mieux nous connaître et à agir de façon cohérente avec nos valeurs, croyances et pensées.
- nuisible lorsqu'elle nous pousse à adopter des comportements qui nuisent à notre bien-être et/ou à celui des autres ou à outrepasser nos limites.

 Suite

Exemples d'influences positives des pairs sur la santé mentale

- Parler ouvertement de santé mentale et des défis quotidiens.
- Offrir une présence à ses ami.e.s qui traversent une période difficile.
- S'encourager à demander de l'aide au besoin.
- Souligner les efforts d'un.e ami.e qui cherche à prendre soin de sa santé mentale.
- Valoriser les saines habitudes de vie de ses ami.e.s.

Exemples d'influences nuisibles des pairs sur la santé mentale

- Véhiculer l'idée que demander de l'aide est un signe de faiblesse.
- Encourager des comportements nuisibles pour la santé mentale d'une personne (exemple : s'isoler, consommer pour pallier à ses difficultés, etc.).
- Décourager l'expression des émotions d'une personne. Exemple : dire à un.e ami.e d'arrêter de pleurer, que c'est lourd ce qu'elle raconte.

Section 1.2 – Consignes et éléments d’analyse

Consigne : Identifiez une scène d’une série ou d’un film où un (ou plusieurs) personnage cède à la pression négative de ses pairs.

Éléments d’analyse :

1. Décrire brièvement la scène.

- Qui est le (ou les) personnage concerné?
- À propos de quoi vit-il de la pression de ses pairs?
- De quelles façons (gestes, paroles) se manifeste-t-elle?
- Comment le personnage y réagit-il?

2. Identifier les enjeux dans la situation du personnage.

- Quels ont été les désavantages de céder à la pression des pairs pour ce personnage?
 - A-t-il eu à renoncer à quelque chose d’important pour lui?
 - A-t-il pris des risques?
 - A-t-il dû assumer des conséquences?
 - Comment se sent-il après?
- Y avait-il des avantages pour ce personnage à céder à la pression des pairs sur le moment? Si oui, lesquels?
- Dans sa situation, auriez-vous pris la même décision que le personnage et pourquoi?



Note à la personne animatrice : on souhaite faire ressortir ici qu’il n’y a pas que des désavantages (du moins, sur le moment) à se conformer aux attentes des autres dans une situation sociale. C’est ce qui rend l’exercice de s’affirmer si difficile (exemple : validation, acceptation des autres, gain de popularité, etc.), particulièrement à l’adolescence! Ces discussions permettent aux élèves de légitimer leurs besoins sociaux importants tout en les conscientisant aux bénéfices d’effectuer un exercice de choix éclairés où ils et elles tiennent également compte de leurs propres besoins et limites.

Section 1.2 – Consignes et éléments d'analyse (suite)

3. Comment pourriez-vous réécrire la scène pour que le personnage s'affirme face à la pression du groupe au lieu d'y céder?
 - Quelle serait la réponse idéale des pairs aux tentatives du personnage à s'affirmer?

Section 1.3 – Messages clés



- **On perçoit parfois des avantages à céder à la pression de ses pairs (être accepté.e, être plus populaire, plaire, se faire de nouveaux ami.e.s), mais rappelle-toi que tu devrais te sentir accepté.e et apprécié.e de tes ami.e.s même lorsque tu ne penses pas de la même façon ou n’agit pas exactement comme eux et elles. Tu as le droit d’assumer qui tu es!**
- **Se conformer aux autres est une réaction tout à fait normale, particulièrement à l’adolescence. Assure-toi toutefois de ne pas le faire au détriment des valeurs et croyances les plus importantes pour toi ou de tes limites.**
- **Peser le pour et le contre peut t’aider à prendre la meilleure décision pour toi dans une situation sociale où tu ressens de la pression.**

Pis toi, l'affirmation?

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 45 minutes	<u>Capsule Pis toi, tu arrives à t'affirmer?</u> <u>Fiche de contenu 2</u>

ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage [Pis toi, tu arrives à t'affirmer?](#)

ÉTAPE 2

Animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 2.1](#)).

ÉTAPE 3

Conclure avec les messages clés ([section 2.2](#)).

Section 2.1 – Question d'animation

1) Andreh dit que *s'affirmer*, c'est vivre pour soi et selon ce qu'on aime, et non pour les autres. Que pensez-vous de sa définition? Pour vous, qu'est-ce que cela signifie de *s'affirmer*?

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

Ce qu'on associe à l'affirmation de soi

- Avoir une opinion sur tout.
- Avoir de la répartie.
- Ne jamais se laisser influencer par les autres.
- Avoir une forte personnalité, prendre beaucoup de place.
- Être unapologetic (ne pas regretter ou s'excuser d'agir d'une certaine façon).
- Être original.e, sortir du lot.
- Être populaire, être une personne reconnue des autres.
- Revendiquer, militer.
- Dire tout haut ce que tout le monde pense tout bas.
- Etc.



Suite

S'affirmer, ça peut être aussi...

- Accepter que les autres puissent nous amener à voir les choses autrement ou faire évoluer notre point de vue, sans compromettre notre opinion.
- Accepter que ses préférences personnelles puissent différer de celles des autres.
Exemple : Être la seule personne de son groupe d'ami.e.s à aimer un certain style de musique.
- Adopter le style qui nous fait sentir bien.
- Assumer ses valeurs, croyances et opinions même lorsque l'autre personne est en désaccord, sans être pour autant se fermer aux idées des autres.
- Communiquer de façon claire, directe et respectueuse.
- Connaître et défendre ses droits en restant sensible à ceux des autres.
- Dire réellement ce qu'on pense ou ressent, être authentique.
- Exprimer ses besoins et ses attentes clairement aux autres sans se sentir coupable.
- Exprimer ses besoins et ses attentes tout en étant à l'écoute de l'autre et capable d'admettre ses torts.
- Même sans avoir l'occasion de tout exprimer en tous contextes, sentir que l'on peut partager nos idées, opinions ou sentiments les plus importants.
- Mettre ses limites personnelles (exemple : dire non quand on n'a pas envie de faire quelque chose).
- Pouvoir être soi-même (ce qui peut vouloir dire de sortir du lot ou pas) dans différents contextes de sa vie (exemple : avec ses ami.e.s, dans son équipe sportive, avec sa famille, etc.) et ne pas se sentir piégé.e dans un rôle qui ne nous convient pas.
- Prendre des décisions en accord avec ses valeurs et ses convictions, et respecter les choix qu'on fait pour soi.
- S'écouter, se respecter, même lorsqu'on fait face à la pression sociale.
- Etc.

C'est donc intimement lié à...

- L'estime de soi. Croire en sa propre valeur nous amène à nous donner plus facilement le droit d'exprimer ce qu'on pense ou ressent.
- La connaissance et l'expression de nos **limites personnelles**.
- La pression qu'on ressent à agir, dire ou penser d'une certaine façon.
Personne n'y échappe!



Suite

Concrètement, s'affirmer ça peut être de...

- Donner son avis sur un sujet.
- Mettre des limites :
- Refuser de faire quelque chose dont on n'a pas envie.
- Dire non à quelque chose qui ne nous convient pas.
- S'assumer : afficher ses préférences, avoir le style qui nous convient, etc.
- Dénoncer ou se défendre devant une situation inacceptable.
- Savoir demander de l'aide en assumant qu'on ne comprend pas quelque chose.
- Refuser une activité qui nous met à risque. Exemple : conduire après avoir consommé.
- Refuser de faire quelque chose qui pourrait faire du tort à une autre personne. Exemple : refuser de partager le sexto que ton ami.e t'a envoyé de son ex.

Stratégies d'affirmation de soi

Évaluer d'abord si le jeu en vaut la chandelle. S'affirmer, c'est généralement une bonne chose, mais ça peut aussi créer des tensions qu'on aurait préféré éviter ou même, dans certains cas, nous mettre carrément à risque. Quelques questions peuvent t'aider :

- À quel point est-ce important pour toi présentement? Si ça touche une valeur importante pour toi, tu concluras probablement qu'il est préférable de t'affirmer pour te respecter. Cependant, si tu cherches seulement à argumenter pour prouver ton point avec ton meilleur ami, tu te diras peut-être finalement que c'est préférable de lâcher le morceau pour ne pas jeter un froid sur votre soirée.
- Te sens-tu capable de t'affirmer de façon respectueuse? Quand le sujet est émotif ou nous touche personnellement, on peut parfois avoir du mal à garder notre calme, ce qui peut nous amener à dire des choses qui dépassent notre pensée ou faire des comportements qu'on pourrait regretter ensuite. N'hésite pas à prendre un pas de recul et faire un retour avec la personne au besoin.

Stratégies d'affirmation de soi

- Y-a-t-il un risque pour toi de t'affirmer en ce moment? Ça ne devrait jamais arriver, mais malheureusement, il y a encore des circonstances où t'exprimer librement peut compromettre ta sécurité (physique et psychologique). Si tu sens que c'est le cas, il est préférable de :
 - Quitter les lieux.
 - Demander à une personne qui t'accompagne de quitter avec toi.
 - Contacter une personne de confiance.

Éviter de rester seul.e avec ce que tu as vécu : en parler lorsque tu te sentiras prêt.e. Au moment de nommer les choses, être direct (éviter les détours) et honnête (dire ce qu'on pense pour vrai), tout en restant respectueux (éviter le lever le ton, parler de soi plutôt qu'accuser l'autre, choisir le bon moment pour le faire) et à l'écoute de l'autre. Exemples de formulation :

- Je n'ai pas envie de ça pour ce soir, mais merci de le proposer.
- C'est quelque chose d'important pour moi, j'aimerais t'expliquer pourquoi.
- Je ne suis pas à l'aise quand tu fais (...).
- Je comprends ton point, mais je ne suis pas d'accord. Je pense plutôt que (...). Tu vois ce que je veux dire?

En mettant des limites ou en refusant de faire quelque chose, applique les mêmes trucs (directivité, honnêteté, respect). Tu peux aussi justifier brièvement ton choix, si tu le souhaites, pour que les autres comprennent mieux les raisons de ton refus.

Exemple d'affirmation

Ton amie te demande si ça t'a dérangé qu'elle choisisse de passer l'heure du midi avec une autre amie que toi. Tu lui réponds que oui ça t'a dérangé, que tu aurais aimé que vous passiez un moment ensemble comme vous en aviez convenu. Ton amie te comprend et s'excuse, te propose d'inviter plutôt les autres à se joindre à vous la prochaine fois. Tu es rassurée de lui avoir avoué ce que tu pensais vraiment.

Exemple de non-affirmation

Quand ton amie te demande si cela t'as dérangé, tu réponds : « Non non c'est chill », alors qu'au fond ce n'est pas vrai. En plus, ce n'est pas la première fois que ça arrive. Tu restes avec tes frustrations de ne pas avoir osé lui en parler.

2) Benjamin et Émile disent avoir du mal à s'affirmer puisqu'ils craignent la réaction ou le jugement des autres. Vous reconnaissez-vous dans leurs propos? À votre avis, pourquoi accorde-t-on autant d'importance au regard des autres?

Exemples de réponses possibles :

- Pour plaire, répondre aux attentes.
- Pour se sentir accepté.e et aimé.e des autres.
- Pour se sentir validé.e et adéquat.e.
- Pour éviter de se sentir différent.e ou anormal.e.
- Pour éviter le jugement des autres.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

Au-delà de la crainte du regard des autres, d'autres facteurs peuvent freiner l'affirmation de soi :

- Chercher à éviter la confrontation ou le conflit. Exemple : ne pas oser dire ce qui nous a dérangé dans les propos de notre ami.e pour éviter un froid.

Suite

- Redouter les conséquences négatives liées au fait de s'affirmer. Exemple : céder à la pression des pairs par peur de se faire ridiculiser si on refuse de faire comme les autres.
- Ne pas savoir ce qui est inacceptable dans une relation. Exemple : avoir du mal à mettre ses limites, car on ne sait pas qu'on ne devrait jamais accepter qu'une nous rabaisse dans une relation amoureuse.
- La pression des pairs.

3) Quels trucs pourraient aider une personne à résister aux influences parfois négatives que peuvent avoir les pairs?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Ne pas accorder trop d'importance à ce que les autres pourraient penser d'elle, car respecter ses convictions, besoins, envies et limites est plus important.
- Répéter sa limite ou son besoin aux personnes qui tenteraient de la faire changer d'idée ou simplement à elle-même pour s'en tenir à son plan initial comme le suggère Noah.
- Se tourner vers l'opinion de personnes de confiance qui peuvent l'aider à prendre des décisions plus éclairées, comme le propose Atlas.
- Apprendre à bien se connaître. Comme le mentionne Andreh, cela est nécessaire pour savoir reconnaître les zones d'inconfort, être en mesure de les nommer aux autres et de trouver un terrain d'entente plus satisfaisant pour soi.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu à la page suivante.

Stratégies aidantes pour résister aux influences négatives des pairs

Écouter ses doutes et faire confiance à son inconfort.

L'inconfort peut se manifester de différentes façons (avoir envie d'être ailleurs, détourner le regard, éprouver un malaise, avoir envie de pleurer, etc.) et ne se manifeste pas sans raison : il témoigne que quelque chose te dérange ou te menace et il faut l'écouter. Dans ces situations, évite de trop te comparer aux autres qui pourraient vivre la situation différemment. Ce qui importe, c'est ton émotion qui est toujours vraie et légitime.

Anticiper les situations difficiles et faire un plan.

Par exemple, si tu te rends dans un party et que tu ne souhaites pas consommer, prévois comment tu pourras réagir si on t'incite à le faire. Résister à la pression des autres, c'est vraiment difficile sur le moment. Prendre une entente avec toi-même avant d'être dans la situation et te donner des trucs concrets pour te sortir des situations délicates peut t'aider.

Se donner du temps pour évaluer la situation.

Prendre ses distances, dire qu'on souhaite prendre le temps d'y réfléchir, etc.

Peser le pour et le contre.

Par exemple, si un ami.e te demande de tricher dans un examen et que tu n'es pas trop à l'aise, fais la liste de ce que tu as à gagner et à perdre. D'un côté, tu aurais la reconnaissance de ton ami.e, mais de l'autre, tu risques de te faire prendre et que le prof vous mettent tous les deux en échec. En plus, tes parents te puniraient. Cet exercice t'aide à mieux te justifier tes décisions et les assumer.

Par contre, dans une discussion sur les préférences musicales, tu décides peut-être de ne pas assumer que tu es en désaccord avec le reste du groupe, car tu juges que tu as plus à perdre (jugement des autres) qu'à gagner (assumer tes préférences).

C'est à toi d'en juger selon chaque situation, mais rappelle-toi que, comme tout le monde, tu mérites aussi de pouvoir être toi-même, de respecter tes choix et tes limites.

Identifier ses limites personnelles.

On devrait jamais te faire sentir mal de dire «non» à quelque chose.



Suite

Stratégies aidantes pour résister aux influences négatives des pairs**Apprendre à se connaître.**

Pour affirmer ses valeurs, opinions ou envies auprès des autres, il faut d'abord les connaître. L'adolescence, c'est justement une des périodes de la vie où on en apprend le plus sur soi. Des questions qui peuvent t'aider à mieux te connaître...

- Dans cette situation avec mes ami.e.s, j'ai aimé que...
- Dans cette situation avec mes ami.e.s, je n'ai pas aimé que...
- Avec les autres, je me sens bien lorsque...
- Avec les autres, je ne me sens pas bien lorsque...
- Qu'est-ce qui est non négociable pour moi? Exemple : qu'on me manque de respect.
- Qu'est-ce qui est important pour moi? Exemple : l'environnement.
- Qu'est-ce que je recherche dans mes amitiés?

Se questionner sur les raisons qui nous poussent à agir d'une certaine façon (exemple : plaire, se sentir normal.e, vouloir être accepté.e, craindre le rejet, etc.).

Cet exercice peut te permettre de faire des liens entre les différentes situations où tu as du mal à t'affirmer et à mieux cibler sur quoi travailler.

Privilégier les relations saines et positives où on peut être pleinement soi-même.

Il est plus difficile de s'affirmer auprès de personnes qui ne sont pas à l'écoute de nos limites ou de nos besoins ou qui cherchent à nous changer. Si tu ressens souvent de la pression de la part de tes ami.e.s, questionne-toi sur ces relations. Demande-toi par exemple si ces personnes seraient ami.e avec toi si...

- Tu étais vraiment toi-même.
- Tu disais ce que tu penses vraiment.
- Tu te permettais de leur dire quand tu n'es pas d'accord avec certains de leurs propos ou comportements.
- Tu t'écoutais quand tu n'as pas envie de faire quelque chose.

Faire un petit pas à la fois.

Commencer par t'affirmer avec des personnes qui ne te jugeront pas ou qui pensent sensiblement comme toi. Débuter avec une personne qui a des valeurs très loin des tiennes, c'est peut-être trop costaud comme défi!

4) Émile donne l'exemple qu'il s'affirme en corrigeant les gens sur son nom et ses pronoms, mais explique que, selon la personne, il ne se sent pas toujours à l'aise de le faire. Avec qui autour de vous est-ce le plus facile de vous affirmer et d'assumer qui vous êtes?



Note à la personne animatrice :

Faire ressortir ici que cela peut varier pour chaque personne. Si un élève mentionne que c'est avec ses ami.e.s, relancer le groupe en demandant si on est à l'aise de la façon avec tous ces ami.e.s. Tenter, au fil des discussions, d'identifier les qualités et les contextes qui encouragent à être soi-même au contact de ces personnes.

Exemples :

- Le non-jugement.
- L'écoute.
- La considération.
- L'empathie.
- L'ouverture d'esprit.
- Le niveau de confiance, de proximité.
- Être à deux plutôt qu'en groupe.
- Etc.

5) Elly donne l'exemple qu'elle s'affirme quand on incite pour qu'elle consomme dans un party alors qu'elle n'en a pas envie. Dans cette situation, pourquoi est-ce important qu'elle s'écoute et respecte sa décision malgré la pression des autres?

Exemples de réponses possibles :

- En affirmant qu'elle n'a pas envie de consommer, Elly écoute ses limites personnelles et évite de faire quelque chose qu'elle pourrait regretter plus tard.
- Elle demande aux autres de respecter ses limites et ses choix.
- Elle permet aux autres de mieux la connaître et de comprendre sa réalité (savoir par exemple qu'elle n'aime pas consommer la veille d'une pratique).
- Elle prend contrôle sur sa vie et assume ses choix plutôt que de reposer uniquement sur les volontés des autres.
- Elle agit selon ses propres valeurs et envies et non en fonction du regard des autres.

6) Imaginons qu'Elly cède finalement à la pression et décide de boire cette soirée où elle n'en avait pas envie. Quelles conséquences cela pourrait-il avoir sur elle?

Exemples de réponses possibles :

- À court terme, Elly pourrait se sentir gagnante, car elle aurait évité certains inconforts comme celui d'être jugée par ses ami.e.s, de se sentir ennuyante de ne pas faire comme tout le monde, etc. En revanche, on peut imaginer qu'éventuellement, elle pourrait...
- Sentir qu'elle ne s'était pas respectée dans sa décision.
- Ressentir de la frustration à l'idée que ses ami.e.s ne considère pas comment elle se sentait et fasse pression sur elle malgré tout.
- Vivre de la déception ou de la culpabilité de ne pas s'être écoutée et d'avoir excédé ses limites.
- Etc.

7) Noah explique la différence entre s'affirmer et s'imposer. Quelle est-elle?

Exemples de réponses possibles :

- S'imposer, c'est aller à l'encontre de l'affirmation des autres alors que s'affirmer c'est plutôt respecter ses propres valeurs et limites sans se laisser influencer par les autres.
- Comme l'explique Andreh, s'affirmer n'est pas d'accuser l'autre personne, mais bien de nommer son point de vue calmement et avec respect.

Section 2.2 – Messages clés



- **Il existe plusieurs sources d'influences sociales autour de soi (médias, parents, amitiés, etc.) qui peuvent jouer sur nos comportements, nos pensées et nos sentiments. Les pairs sont l'une des plus importantes à l'adolescence.**
- **Être influencé.e par les autres, c'est inévitable et ce n'est pas négatif en soi (la preuve, les autres nous influencent positivement d'une tonne de façons). Ce qui est à surveiller, ce sont les moments où l'on tend à effacer ce qui compte pour soi pour faire comme les autres ou correspondre à leurs attentes.**
- **Il y a un équilibre à trouver entre s'affirmer et imposer nos valeurs, croyances, pensées et préférences aux autres. L'affirmation de soi ne devrait jamais aller à l'encontre de celle des autres.**
- **S'affirmer peut être un défi, particulièrement lorsqu'on apprend encore à se connaître et qu'on vit de la pression de ses pairs. Il est toutefois essentiel de te rappeler que tes sentiments, points de vue et valeurs méritent toujours d'être entendus et respectés.**
- **Tu es toujours autorisé.e à dire non à quelque chose que tu ne souhaites pas faire ou que tu trouves inacceptable, même si tu es la seule personne du groupe à penser de cette façon. Être authentique envers toi-même et les autres est préférable à essayer d'être quelqu'un d'autre pour plaire aux autres.**