

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

INFLUENCES SOCIALES À L'ADOLESCENCE : COMMENT SUPPORTER SANS ÉTOUFFER?

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- L'adolescence correspond à une période où les jeunes s'éloignent progressivement du cocon familial. Ils développent également des amitiés auxquelles ils s'identifient fortement. À cet âge, l'approbation des pairs prend souvent plus d'importance que celle de leur famille.
- Le besoin de validation des pairs, particulièrement présent dans cette période, peut influencer les jeunes à modifier leurs comportements, parfois au détriment de leurs valeurs ou objectifs personnels.
- Les jeunes ayant une faible estime d'eux-mêmes sont particulièrement vulnérables à l'influence de leurs pairs. Pour renforcer leur estime de soi, ils cherchent souvent la validation auprès de ceux-ci, ce qui peut les exposer davantage aux influences négatives.
- Un bon groupe d'amis va répondre au besoin de validation de façon positive : en encourageant, en complimentant et en soutenant votre jeune dans ce qui compte pour lui.
- Comme parent, pour éviter les influences négatives des pairs, laissez savoir à votre jeune qu'il est important qu'il respecte ses propres limites face à des situations inconfortables.

ASTUCES POUR GÉRER LES INFLUENCES SOCIALES

SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'AFFILIER / Au secondaire, les jeunes sont exposés à de nombreuses influences. Pour s'y retrouver, ils doivent savoir ce qui compte pour eux et apprendre à dire non lorsque c'est nécessaire. En restant fidèle à leurs valeurs, ils pourront mieux distinguer les influences positives et négatives de leur entourage. Vous pouvez aider votre jeune dans cet apprentissage en prenant le temps de connaître son cercle social et en discutant avec lui de ses relations.

RÉSISTER AUX INFLUENCES NÉGATIVES / L'adolescence est une période clé pour construire son identité. Dans ce processus, les jeunes sont amenés à prendre des décisions selon les attentes de leurs pairs et ce qu'ils veulent vraiment. Vous pouvez soutenir votre jeune en l'aidant à réfléchir aux comportements de ses pairs et à la manière dont ils s'alignent avec ses valeurs.

DEMANDER DE L'AIDE / Si votre jeune sent qu'il s'éloigne de la personne qu'il voudrait être ou que ses amis l'influencent à avoir des comportements qu'il ne veut pas faire, encouragez-le à demander de l'aide, que ce soit à vous ou à un professionnel. Pour faciliter le processus, encouragez une communication ouverte à la maison pour normaliser les conversations entre parent et ado.



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 1 / Épisode 2

« Personnellement, ce qui m'a aidé à passer une belle adolescence c'était vraiment l'amour que j'ai eu de mes proches et tout leur support qui venait avec. Je souhaite ça à tout le monde, parce qu'honnêtement je pense que c'est vraiment ça la clé »

— Chloé, do de 17 ans.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
CA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC