

# GÉRER LES INFLUENCES SOCIALES



Une compétence que votre jeune peut développer pour favoriser son bien-être.

- Est-ce que mon jeune se sent à l'aise pour être lui-même autour de ses amis, ou se conforme-t-il aux attentes ou opinions?
- Comment encourager des relations saines et positives pour mon jeune?
- Comment mon enfant gère l'influence des réseaux sociaux?
- Comment mon jeune gère les pressions sociales, notamment celles liées à l'apparence ou à l'adoption de comportements?
- Avec qui mon jeune passe-t-il le plus de temps en dehors de la famille?

Dans leur quête identitaire, les jeunes subissent de nombreuses **influences sociales** – tant positives que négatives – comme la pression des pairs, les messages publicitaires, la culture familiale, les normes sociales et les stéréotypes. Prendre soi-même des décisions pour son bien-être implique d'agir comme un modèle positif et d'affronter les situations dans lesquelles une influence négative est exercée!

**Pour gérer les influences sociales, les jeunes doivent, entre autre :**

- reconnaître les différentes sources d'influence et leurs effets potentiels sur la réussite et la santé émotionnelle et physique ;
- discerner les influences positives et négatives ;
- comprendre l'importance des modèles positifs dans la vie de leurs pairs ;
- développer un esprit critique par rapport aux messages diffusés dans les médias ;
- appliquer des stratégies de résistance aux influences négatives lorsque nécessaire.

**Encourager les amitiés positives:** Soutenez votre jeune dans le développement d'amitiés saines en lui permettant de passer du temps avec des pairs qui **partagent ses intérêts et ses valeurs.**



Pour les jeunes en bas âge, vous pouvez consulter la **trousse pacifique**. Pour les adolescent.es, discutez avec eux de ce qui rend une amitié positive et soutenante. Voici deux outils pour les jeunes au secondaire :

1. **Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres!**
2. **Prendre SA place!**

**Résister aux influences négatives :** Aidez votre jeune à reconnaître les influences négatives dans son environnement, que ce soit des pairs, des médias ou d'autres sources d'influence, et discutez-en ensemble.



**Résister aux influences négatives** peut vous aider à soutenir votre jeune face aux influences qu'ils/elles subit.

Écoutez le balado **L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes** pour mieux comprendre.

**Renforcer l'estime de soi :** Aidez votre jeune à développer une estime de soi positive en reconnaissant ses forces et ses réalisations.



Encouragez-le à prendre des décisions basées sur ses propres valeurs et convictions plutôt que sur la pression sociale. Pour les parents d'enfant au primaire : **Estime de soi** alors que les jeunes du secondaire peuvent se tourner directement sur **ESTIME DE SOI: Être imparfait(e)... C'est parfait!**

**Offrir un soutien:** Soyez présent pour votre jeune lorsqu'il rencontre des difficultés sociales. Écoutez ses préoccupations, validez ses émotions et offrez-lui un soutien affectif pour l'aider à surmonter les obstacles.



En tant que parent, un balado comme **Influences sociales à l'adolescence** vous permet de comprendre comment supporter sans l'étouffer. Pour les relations amoureuses, vous pouvez lire : **Amour et amitié – Les clés pour accompagner son ado.**

## Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune

### Inspirer votre jeune

À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

### C'est en pratiquant qu'on devient meilleur.e

La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son coffre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

### Les retombées sont multiples

Développer des compétences personnelles et sociales permettent à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.