

# LA PRESSION DES PAIRS

## QUAND LA PRESSION NOUS EMPÊCHES DE DIRE NON

*"Ça va être le fun"*

*"J'te pensais plus cool que ça"*

*"Come on, fais le donc"*

*"T'es pas game de le faire"*

*"Tout le monde le fait" "T'es bin plate"*

*"Aweille donc"*

*"Si tu le fais pas ..."*

### La pression des pairs

Peu importe notre âge, notre sexe ou notre orientation, nous avons tous déjà fait face à la pression de nos amis ou de nos proches.

La pression des pairs se traduit par une intention d'inciter l'autre à faire quelque chose de négatif ou de positif.

Il existe la pression directe, là où des menaces, des directives et du chantage peuvent être utilisés dans le but de te faire faire quelque chose qui peut être embarrassant, dangereux, contre tes valeurs ou encore pour se moquer de toi.

La pression peut aussi être indirect, par exemple lorsque tu décides de faire comme les autres sans qu'ils aient eu à t'inciter ou te dire de le faire.

### La difficulté à dire non

S'il t'arrive de ne pas être capable de dire non à la pression de tes amis, ne t'inquiète pas, tu n'es pas seul.

En effet, sur 27 jeunes ayant fait notre sondage sur la pression des pairs, 19 nous disent avoir déjà dit oui à quelque chose alors qu'au fond, il n'en avait pas vraiment envie.

À l'adolescence, plus que dans n'importe quelle autre période de notre vie, la peur de décevoir, de ne pas être aimé ou d'être rejeté est très grande dû au fait que le désir de faire partie d'un groupe et d'être accepté par des gens qu'on admire ou apprécie est très fort. Notre identité se bâtit à travers nos expériences et nos amis.

*7 jeunes nous mentionnent qu'ils cèdent à la pression par peur du rejet, du jugement ou de l'abandon de leurs amis*

*7 cèdent pour être acceptés, aimés ou respectés par leurs pairs*

*5 nous disent qu'ils le font pour faire plaisir ou ne pas décevoir*

*Lorsqu'on questionne à savoir pourquoi il est difficile de dire non ou mettre ses limites, les réponses ressemblent au précédentes :*

*8 jeunes mentionnent que c'est dû à la peur du rejet, du jugement ou de l'abandon de leur pairs*

*6 nomment que c'est lié au désir d'être accepté ou aimé et 5 disent que c'est pour faire plaisir ou ne pas décevoir*

# LA PRESSION DES PAIRS

## QUAND LA PRESSION NOUS EMPÊCHES DE DIRE NON



*Une vraie amie va continuer de t'accepter et de t'aimer pour qui tu es, même si tu dis non*



### Les impacts sur soi

lorsqu'on vit de la pression de nos pairs, il est possible de se sentir coupable, se sentir stressé, non respecté et vivre de la honte ou du regret.

Cette pression peut aussi avoir un impact sur notre consommation de drogue et d'alcool, notre choix d'amies ou d'amoureux.se, notre attitude envers les autres, notre style vestimentaires et surtout sur notre confiance en soi.

Mais comment parvenir à éviter ou limiter ces impacts négatifs qui peuvent nous suivre ?

**On doit mettre nos limites et se respecter dans nos choix.**

### Comment mettre nos limites

Si tu ne te sens pas bien dans tes décisions, il est possible que le choix que tu fais n'est pas le bon pour toi.

Pour savoir si tu prends la bonne décision et pour être capable de mettre des limites claires, **il est important de se poser les bonnes questions :**

- Est-ce que ça va à l'encontre de mes valeurs ?
- Qu'en penserait les personnes importantes pour moi ?
- Est-ce que je le fais pour les bonnes raisons ?
- Est-ce que je me sens bien avec mon choix ?

#### Dire non

Apprendre à dire non, s'est apprendre à s'affirmer et à se respecter dans nos décisions. Mais comment bien le faire ?

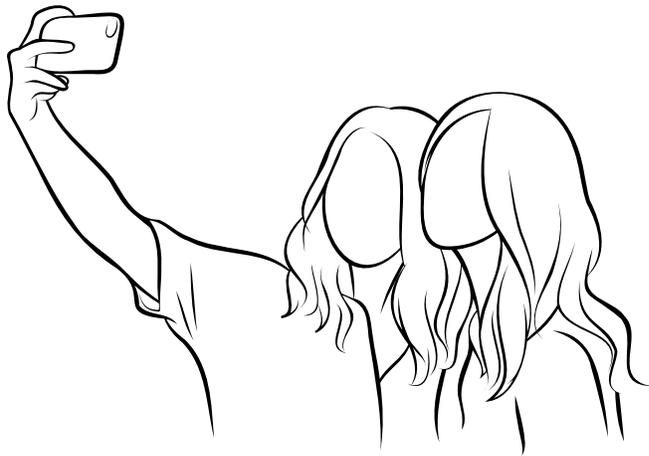
- En le disant de façon claire : "Non, j'en ai pas envie"
- En maintenant notre position si les gens continuent d'insister
- En proposant une alternative
- En se retirant physiquement de la situation qui nous met mal à l'aise ou ne nous fait pas sentir bien

Rappel toi que tu n'as pas à te justifier dans ces situations. Ton choix t'appartient.

# LA PRESSION DES PAIRS

## QUAND LA PRESSION NOUS EMPÊCHES DE DIRE NON

*Ta voix est importante*



### La pression des pairs positive

Il ne faut pas oublier de souligner que l'influence des autres n'est pas que négative.

Lorsque la pression vécue nous amènes à grandir et développer une meilleure estime de nous même, à se sentir bien après le choix ou le geste que l'on fait ou même qu'elle nous aide à sortir de notre zone de confort et à vivre de nouvelles expériences positives, c'est qu'on vit de la pression positive de la part de nos pairs. Cette pression nous aide à nous découvrir en tant que personne.

Rappel toi que tes vrais amis respecterons tes limites et supporterons tes décisions.

### L'importance de mettre nos limites

Nous vous avons posé la question à savoir pourquoi il était important pour vous de mettre vos limites.

6 d'entres vous nous disent que c'est important afin de se respecter.

3 mentionnent que, de cette façon, on ne se sent pas obliger de faire les choses ou manipulé.

3 ont aussi répons qu'en mettant nos limites, on est mieux compris des gens.

Finalement, 5 mentionnent qu'il est important de mettre nos limites afin de ne pas déraiper ou de devenir dépendant.

Mettre des limites claires avec nos proches est important parce que c'est effectivement une façon de se respecter et de nous affirmer dans nos choix.

Apprendre à mettre nos limites contribuent aussi à augmenter la confiance en soi et à mieux se faire comprendre de notre entourage.

En imposant nos limites, on apprend à s'écouter et à prendre des décisions positives qui nous font sentir bien.

**N'est pas peur de le faire, ta voix est importante.**

Kathy Lépine,  
intervenante en dépendance