

# PROGRAMME POP

PROMOUVOIR - OUTILLER - PRÉVENIR

## ATELIER 3 : LES INFLUENCES ET LA PRESSION DES PAIRS

Chers parents,

Dans notre société, de nombreuses informations et images idéalisées peuvent exercer une influence sur notre comportement. Les enfants, en pleine construction de leur identité, sont particulièrement sensibles à celles-ci, qu'elles soient positives ou négatives. Ils peuvent aussi avoir du mal à résister à celles qui deviennent oppressantes.

À la veille de faire son entrée au secondaire, il est possible que votre enfant soit de plus en plus influencé par la publicité, les tendances mode ou les réseaux sociaux. De plus, comme il sera entouré quotidiennement par ses pairs, il est possible que votre enfant en vienne à changer sa façon d'être et d'agir pour mieux se sentir intégré au sein du groupe. Afin de faire face à la pression des pairs et d'y résister, votre enfant devra utiliser de bons moyens.

Lors de l'atelier, votre enfant a pu apprendre, à travers des définitions et des exemples, à :

- Identifier différentes sources d'influence ;
- Connaître la différence entre les influences positives et négatives ;
- Identifier différentes formes de pression exercée par les pairs ;
- Connaître différents moyens pour faire face à la pression des pairs et développer son affirmation de soi.

Puis, à travers des mises en situation, il a pu :

- Expérimenter ces moyens pour affronter et résister à la pression ;
- Identifier lesquels pouvaient être les plus utiles pour lui.



### SUGGESTIONS :

À l'adolescence, la confiance en soi joue un rôle clé dans la construction de son identité et dans sa capacité à faire face à l'influence de ses pairs ou de la société. En soulignant les forces de votre enfant, en reconnaissant ses intérêts et en l'encourageant dans ses bons coups et ses passions, vous contribuez à son sain développement. De plus, il sera en mesure de reconnaître l'importance de se respecter dans ses choix en affirmant ses goûts et en mettant ses limites.

Lorsque nous vivons de la pression, nous pouvons ressentir des émotions désagréables et nous sentir stressés, voire anxieux. Dans cette étape de changements, votre enfant peut vivre de l'insécurité face à la perspective de vivre de la pression de la part de ses amis. Il peut avoir peur d'être jugé ou rejeté par eux. Vous pouvez rassurer votre enfant en lui offrant un espace de discussion où il pourra se confier à ce sujet et en lui donnant vos propres trucs afin qu'il puisse apprendre à mieux faire face aux influences négatives.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Merci de votre implication et de votre collaboration.

**L'ÉQUIPE DE LIBERTÉ DE CHOISIR**