

Atelier 3

Les influences et la pression

Chers parents,

Un troisième atelier a eu lieu dernièrement dans la classe de votre enfant. Nous avons abordé le thème des influences et de la pression.

Dans la société actuelle, beaucoup d'informations, d'images, d'idéaux sont véhiculés et parfois valorisés autour de nous. Ces images de « perfection à atteindre », de standards de réussite, de façon de « s'amuser » peuvent tenter de nous influencer à tendre vers eux ou nous mettre une pression sur le comportement à avoir. Ainsi, nous sommes tous exposés à ces influences et votre enfant n'y fait pas exception. Étant en pleine découverte et en construction de son identité personnelle, il peut être particulièrement sensible aux influences positives ou négatives qui l'entourent et avoir de la difficulté à résister lorsque celles-ci deviennent oppressantes.

À la veille de faire son entrée au secondaire, il est possible que votre enfant puisse être de plus en plus influencé par la présence de ses amis, la publicité, la mode ou les réseaux sociaux. C'est lorsqu'il doit faire face à des sources d'influence qui utilisent des moyens de pression tels que l'argumentation, l'humiliation, le rejet, la menace ou le harcèlement que votre enfant devra apprendre à composer et utiliser des bons outils pour prendre ses propres décisions.

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

- Identifier différentes sources d'influences;
- Identifier différents types de pression;
- Identifier différents moyens de résister aux pressions.

Puis, à travers des mises en situation il a pu expérimenter différents moyens pour affronter et résister à la pression et il a pu identifier lesquelles pouvaient le mieux fonctionner pour lui.

Suggestions :

- À l'adolescence, la confiance en soi joue un rôle clé dans la construction de notre identité et dans notre capacité à faire face à l'influence de nos pairs ou de la société. En soulignant les forces de votre enfant, en reconnaissant ses intérêts, en l'encourageant dans ses bons coups et ses passions, vous contribuez à son sain développement et à ce qu'il comprenne l'importance de se respecter dans ses choix en affirmant ses goûts et en mettant ses limites.
- Dans cette étape de changements dans sa vie, votre enfant peut se sentir insécure, vivre des émotions désagréables, se sentir stressé, voire anxieux face à la perspective de vivre de la pression de la part de ses amis. Il peut avoir peur d'être jugé ou se sentir 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 attention et de votre collaboration.

L'équipe de *Liberté de choisir*

