

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La pression des camarades et votre enfant

À l'âge de la puberté, lorsqu'en fait l'enfant se transforme et grandit, il questionne les règles et l'autorité parentales; il tente de découvrir qui il est. Il demande conseil à ses amis et il fait l'essai de nouvelles valeurs et idées auprès de ses camarades. C'est une question d'influence. Même si nous aimons croire que nous, les adultes, sommes responsables de nos propres décisions, en réalité, nous sommes fortement influencés par les gens qui nous entourent : notre conjoint, nos collègues et nos enfants.

Les spécialistes du développement de l'enfant s'accordent à dire que jusqu'à l'âge de huit ans, l'enfant recherche l'acceptation et l'approbation de ses parents. Cependant, lorsqu'il atteint la préadolescence et l'adolescence, ses camarades détiennent l'influence sur lui. Les jeunes s'observent les uns et les autres dans le but de découvrir ce qui est cool. L'adolescent veut s'intégrer et craint d'être différent.

Pourquoi la pression des camarades suscite-t-elle de la crainte chez la plupart des parents?

Chez les adolescents, l'influence équivaut au pouvoir. Durant l'adolescence, les camarades sont au centre de la vie sociale de l'adolescent. Cela réduit l'influence des parents sur leur enfant. L'adolescent trouve chez ses camarades la compréhension, la sympathie, l'affection, ainsi que le soutien. Néanmoins, le désir d'obtenir l'approbation de leurs camarades laisse certains jeunes susceptibles de faire de mauvais choix.

L'influence des camarades n'est pas toujours aussi évidente que lorsqu'ils offrent cigarettes, alcool ou drogues. Elle est souvent très subtile; il est donc plus difficile de la remarquer ou d'y résister. L'autre problème, c'est que les gens se comportent souvent très différemment lorsqu'ils sont en groupe. Cette perte de l'identité personnelle et le désir de s'intégrer entraînent certains adolescents à oublier leurs valeurs ou leur comportement normal. La recherche du pouvoir ou d'une apparence décontractée peut devenir chez l'adolescent une sorte d'intoxication.

Aider vos enfants à composer avec la pression des camarades

Les parents ont un rôle important à jouer pour aider l'adolescent à acquérir de la confiance en soi. Entretenez chez votre enfant l'estime de soi, apprenez-lui le sens des valeurs et guidez-le dans son choix d'amis de façon à ce qu'il puisse composer avec la pression des camarades.

- **Gardez les lignes de communication ouvertes.** Soyez en mesure de parler avec lui quand il le veut. Assurez-vous d'être présent pour lui et qu'il se sente à l'aise de vous parler en sachant que vous ne porterez pas de jugement. Écoutez-le vraiment.
- **Consacrez du temps à votre adolescent.** Essayez de vous impliquer dans son univers et de partager des activités sportives, scolaires ou autres. Vous aurez ainsi des occasions de parler avec lui et d'identifier ses amis.
- **Fixez des attentes et une responsabilisation.** Établissez avec votre adolescent des limites et des règles de comportement. Faites-lui confiance pour prendre des décisions, sachant qu'il est responsable de ses gestes et qu'il en comprend les conséquences. L'adolescent a besoin de faire ses propres expériences et votre confiance en lui l'aidera à acquérir l'estime de soi.
- **Partagez vos croyances.** Elles représentent une norme morale qui permettra à votre enfant d'évaluer ses choix.
- **Faites confiance à votre enfant.** S'il sent que vous avez confiance en lui, il se sentira plus autonome et moins enclin à se rebeller.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- **Soyez un modèle de confiance.** Les enfants remarquent les personnes qui s’en tiennent à leurs convictions.

- **Insistez sur le respect.** Apprenez à votre enfant que chacun a droit à son opinion et qu’il peut être en désaccord d’une façon respectueuse.

- **Encouragez l’affirmation de soi.** Cela s'applique aux réactions verbales et physiques résultant d’un désaccord.

L’influence parentale

Même si l’influence des camarades est très forte durant l’adolescence, les études indiquent que les membres de la famille ont plus d’influence que les camarades de classe ou les enseignants sur la décision des enfants de consommer ou non des drogues, de l'alcool ou du tabac. Cela montre bien que même s'ils semblent ne pas prêter attention à leurs parents, ils continuent à prendre modèle sur leur famille.

Vous pouvez aider l’adolescent à se préparer à résister à la pression des camarades. Apprenez-lui dès son jeune âge le respect des valeurs et des habiletés décisionnelles et assurez-vous d’être présent et compréhensif lorsqu’il aura besoin de votre soutien.

Pour obtenir de plus amples renseignements et des ressources à ce sujet, consultez le conseiller d’orientation professionnelle de l’école de votre enfant. Et, surtout, maintenez une excellente communication entre votre enfant et vous.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.