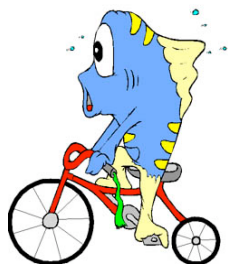


## TA SITUATION

À l'adolescence, les amis ont une grande importance. En fait, ils sont nécessaires, car ils te permettent de te découvrir toi-même à partir des impressions que tu produis sur eux plutôt que sur tes parents.

Tout être humain a besoin d'appartenir à un groupe et il est normal que tes amis exercent une grande influence sur tes agissements. Cette influence se traduit par toutes sortes de pression que tes amis exercent sur toi pour que tu deviennes comme eux. Elle s'exerce sur ton habillement, tes sorties, ta nourriture, ton choix de musique et tes habitudes de vie, mais plus encore sur certaines de tes convictions comme la décision de fumer ou de consommer de la drogue, tes habitudes sexuelles et ton attitude envers les adultes. Il est possible que tu te rendes compte de cette influence, mais parfois elle est tellement subtile que tu ne t'en aperçois pas.



*Faut-il être si différent pour affirmer ses convictions?*

Quand ces influences s'opposent à tes propres croyances, elles sont sans doute néfastes. Elles vont à l'encontre de ta véritable nature et risquent de t'entraîner

dans des situations fâcheuses car, habituellement, tu agis pour plaire aux autres et pour appartenir à un certain groupe. Par contre, quand ces influences correspondent à tes croyances, elles renforcent ton identité et tes valeurs personnelles. Elles te donnent davantage de confiance et alimentent l'estime de soi. Ces influences sont alors positives.

Il n'est pas facile d'agir en fonction de ses propres convictions, et résister aux pressions des amis l'est encore moins. Cependant, il est possible d'apprendre à résister aux pressions des autres et à vivre selon ses « **CONVICTIONS** ».

## RÉFLEXIONS

1. En écartant totalement tes amis de tes pensées, quelles sont tes **propres** convictions profondes à l'égard de ce qui suit :

- ton habillement

---

---

---

- la musique que tu aimes

---

---

---

- les livres que tu aimes lire

---

---

---

- ton éducation

---

---

---

- la nourriture que tu consommes

---

---

---

- tes sorties

---

---

---



*Comment savoir que je prends la bonne route?*

- ta santé

---

---

---

- la cigarette

---

---

---

- la drogue

---

---

---

- la sexualité

---

---

---

- tes parents

---

---

---

- tes ambitions pour l'avenir

---

---

---

- les enseignants

---

---

---

- ton meilleur ami ou ta meilleure amie

---

---

---

- ton groupe d'amis

---

---

---

2. Compose un court texte pour décrire tes propres convictions en commençant par « Je crois que . . . ». Fais-en une copie au propre que tu pourras encadrer et afficher dans ta chambre.
3. Imagine-toi dans l'avenir et songe à la personne que tu veux être à l'âge de 25 ans. Cette personne a-t-elle les mêmes convictions qu'aujourd'hui?

### EN JASANT AVEC TES AMIS

1. Faites une liste des bonnes influences qu'exercent sur vous les amis.
2. Pensez à vos idoles comme les chanteurs et les artistes. Comment ces personnes influencent-elles vos façons de penser ou d'agir?
3. Relevez quelques mauvaises influences et discutez de quelle façon vous réussissez à y résister.
4. Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure subissez-vous l'influence de vos amis? Discrètement, inscrivez le pointage que vous vous accordez et demandez à votre ami de le deviner.
5. Y a t-il quelque chose que vous aimeriez changer dans votre vie sociale? Si oui, fixez-vous *quelques* objectifs et pensez à des stratégies pour les atteindre.
6. Si tu as besoin d'inspiration pour t'aider à être plus fort face à tes amis, fais-toi une affiche sérieuse ou humoristique indiquant un slogan du genre « Je suis fière d'être moi-même » ou « Je m'aime comme un fou! »
7. D'après vous, faut-il abandonner un ami parce qu'il a une mauvaise influence sur soi?

### ÉCHANGE AVEC TES PARENTS

1. Quelles sont en ce moment les influences positives de ton entourage ?
2. Y a t-il une façon quelconque dont un parent peut t'aider dans des situations où tu subis de mauvaises influences?
3. Te sens-tu à l'aise pour discuter avec tes parents des bonnes et mauvaises influences de tes amis?



*Soyons vigilants! L'influence des pairs peut nous lier aux autres contre notre volonté!*

4. Quand tu en as besoin, tes parents sont-ils disponibles pour t'écouter? Si ce n'est pas le cas, comment peux-tu leur signaler ton besoin de parler de ces situations?
5. Demande à tes parents de partager avec toi des situations dans lesquelles ils ont été influencés par des amis. Ont-ils pu toujours résister à leurs influences?
6. Partage avec tes parents quelques bonnes décisions que tu as prises pour toi-même.

\* \* \* \* \*

### Note importante

L'adolescence est une période de la vie très excitante, mais en même temps, elle est porteuse de questions, d'émotions et d'opinions sur la vie. Ces dépliants ont été écrits pour alimenter ta propre réflexion ainsi que les échanges avec tes amis et tes parents. À toi de choisir avec qui tu veux échanger! Toutefois, souviens-toi que face à des problèmes importants, ce n'est pas un signe de faiblesse d'aller voir un enseignant, un psychoéducateur, un psychologue ou un médecin de famille. C'est plutôt une preuve de courage pour changer des choses dans ta vie. N'hésite donc pas à consulter une personne de confiance face à tes soucis.

### DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

**Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud**

Projet du comité de participation de parents  
Tél : (416) 397-6564

Internet : [www.csdccs.edu.on.ca](http://www.csdccs.edu.on.ca)

Expiration: Janvier 2013

Pour commander vos séries personnelles de dépliants ou pour obtenir d'autres conseils, visitez notre site Internet à [www.petitconseiller.com](http://www.petitconseiller.com) ou communiquez avec nous par téléphone au (613) 749-2392.

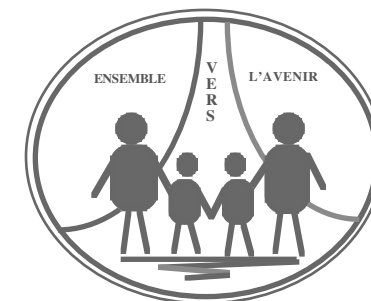
© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001  
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

## LE PETIT CONSEILLER

*L'influence*

*des pairs,*

*c'est sournois!*



*Ados n° 7  
Version pour  
les ados*