

TA SITUATION

Les personnes rejetées sont nettement différentes des autres. Cette différence peut être d'ordre physique (p. ex. un adolescent obèse, géant ou handicapé) ou d'ordre scolaire (enfants doués ou au contraire, enfants aux prises avec des troubles d'apprentissage ou une déficience intellectuelle). D'autres différences encore ont trait au comportement (p. ex. personnes agressives, agitées ou silencieuses) ou sont axées sur la race et l'orientation sexuelle.

À l'adolescence, d'autres différences viennent s'ajouter. Parfois, c'est l'habillement ou le maquillage qui peut provoquer le rejet : il suffit alors que l'adolescente choisisse une marque de commerce plutôt qu'une autre.



Malgré le beau temps, il pleut toujours dans ma vie?

Face au rejet, les adolescents réagissent de diverses façons. Certains s'isolent (et on les qualifie de « solitaires ») et sont sans ami. Il arrive que ces jeunes tentent de communiquer leur sentiment de solitude à des adultes qui, souvent, ne s'en préoccupent pas. Ces jeunes peuvent souffrir beaucoup en leur for intérieur, parfois même depuis leur enfance. Leur vie peut être un véritable cauchemar, sans que

les autres en soient conscients, et le rejet dont ils sont victimes peut provoquer chez eux des troubles de la personnalité, voire mener au suicide.

L'*agressivité* est une autre manifestation du rejet. L'adolescence est certes marquée par des situations de crise, mais en plus d'être mêlés à des incidents occasionnels, il arrive que certains jeunes cherchent véritablement à se venger et se retrouvent fréquemment dans de fâcheuses situations. Leur comportement se caractérisera par des actes de violence, des délits comme le vol et d'autres formes de délinquance. Dans ce cas-ci, les adolescents expriment leur souffrance *ouvertement* et si on ne s'occupe pas d'eux, d'acte en acte, leur comportement s'aggravera.

Finalement, le rejet peut entraîner le *conformisme*, sans doute la forme la plus subtile des trois manifestations de rejet. Ces jeunes agissent alors en fonction des autres et sont prêts à tout pour se faire accepter. Ce ne sont pas des solitaires et ils réussissent à s'intégrer dans un groupe d'amis mais au détriment de leur propre personnalité. Ils sont facilement influençables et évitent généralement de faire face à leur véritable problème en cherchant l'évasion que leur procurent la drogue, l'alcool et la promiscuité.

RÉFLEXIONS

1. Te reconnais-tu dans un de ces profils de rejet : isolement, agressivité ou conformisme? Peut-être possèdes-tu certains éléments de deux profils?

2. Si tu es toi-même une victime, relève les

actions des autres qui entraînent ton rejet?

- Les autres me ridiculisent.
- Les autres se servent de moi.
- Les autres m'abaissent en m'adressant des commentaires méchants.
- Les autres m'humilient.
- Les autres m'excluent de leur groupe.
- Je fais partie d'un groupe d'amis, mais je n'approuve pas les gestes de plusieurs de ses membres.
- Les autres me repoussent.
- Les autres me font rougir.



*Enfin, une âme charitable!
Heureusement que ça existe encore.*

- Les autres me provoquent.
- Les autres me laissent seul.
- Les autres m'ignorent.
- Les autres font des farces à mon sujet.
- Ce que je fais n'est jamais assez bon pour les autres.
- Les autres m'agressent.
- Les autres manquent de respect à mon égard.
- Les autres se liguent contre moi.
- Les autres parlent dans mon dos.
- Pour les autres, je n'existe pas.
- Les autres profitent de ma sensibilité.

- Les autres me taquinent volontairement pour me blesser.
- Je ne dévoile pas mes vraies idées et sentiments pour être accepté des autres.

3. Pour se sortir d'une situation de rejet, il faut beaucoup de courage et de savoir-faire. Voici trois actions que l'on recommande : s'engager, s'affirmer et ignorer certaines personnes.

S'engager

Prendre part aux activités sociales qui te plaisent véritablement sans te préoccuper de ce que les autres en pensent. Ton épanouissement personnel passe avant celui des autres. Parler de ta situation avec un bon ami, un parent ou un autre adulte.

S'affirmer

Agir avec confiance face aux autres; croire que ton action est la bonne; répondre fermement aux commentaires des autres en utilisant tes meilleurs arguments; prendre note des bonnes idées et les relire.

Ignorer certaines personnes

Ne pas perdre de temps avec des gens qui ont un impact négatif sur soi. Il vaut mieux s'entourer de gens qui nous apportent quelque chose de positif, surtout le respect.

4. Quelle stratégie te semble être la meilleure, d'après ta situation? Y a-t-il des éléments utiles dans chacune des ces actions? Fixe-toi deux ou trois objectifs pour les semaines à venir. Plus tard, évalue tes succès et rajuste tes objectifs. Répète cette démarche aussi longtemps que tu sens que ta situation s'améliore. Rappelle-toi qu'il faut être patient.2.

EN JASANT AVEC TES AMIS

1. Pensez à trois amis de votre entourage qui se font rejeter. Pour chacun d'entre eux, tentez d'expliquer leur situation en répondant aux questions suivantes :

- Quelle forme le rejet de cette personne revêt-il?
- Pour quelles raisons se fait-elle rejeter? Est-ce que ce sont des motifs valables de rejeter une personne?
- D'après vous, quels sentiments vit cette personne?
- Qu'est-ce qui pourrait mettre fin à ces souffrances? Pouvez-vous y faire quelque chose vous-mêmes?

Ami-e 1: _____

Ami-e 2: _____

Ami-e 3: _____

2. À partir de ces trois cas, quelles conclusions pouvez-vous tirer sur les personnes rejetées?

ÉCHANGE AVEC TES PARENTS

1. As-tu déjà parlé de personnes victimes de rejet avec tes parents? Si tu ne l'as pas fait, utilise les questions ci-dessous pour engager une discussion avec eux.

- Tes parents ont-ils vécu le rejet pendant leur adolescence? Si oui, sous quelle forme?
- Quels sentiments ont-ils ressentis le plus souvent?
- Si tu es toi-même victime de rejet, décris à tes parents les expériences que tu vis en ce moment et les sentiments que tu éprouves.



Si seulement on savait se parler!

- Si tu es toi-même une victime, demande à tes parents s'ils ont des conseils à te donner pour t'apprendre à bien t'affirmer.
- Quand une personne est victime de rejet, elle risque de ne jamais exploiter son potentiel. En quoi ce phénomène représente-t-il une perte pour la société et pourrait même encourir des coûts à long terme pour celle-ci?
- Dans votre famille, certains membres de la parenté sont-ils rejetés?

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

Expiration: Janvier 2013

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

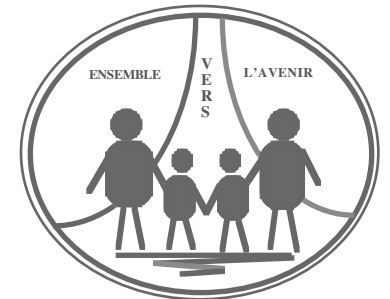
© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Se faire

rejeter, ça

fait mal!



*Ados n° 8
Version pour
les ados*