

## Section 5. Comment gérer la pression des pairs

### C'est quoi la pression des pairs?

Les camarades influencent votre vie, même si vous ne le réalisez pas, simplement en passant du temps ensemble. Vous apprenez d'eux et ils apprennent de vous. C'est la nature humaine d'écouter aux autres et d'apprendre des personnes dans même groupe d'âge. Les pairs peuvent avoir une influence positive sur les uns les autres. Peut-être vous admirez un/une ami(e) qui est facile à s'entendre avec, et comme résultat, vous essayez d'être plus comme elle ou lui? Mais parfois, les camarades s'influencent de la mauvaise façon. Par exemple, plusieurs élèves de votre classe essaient de vous convaincre de manquer l'école avec eux. Ou, votre coéquipier essaie de vous convaincre d'être méchant à un autre joueur et de ne jamais lui passer la balle. Ou, lors d'une fête, un/une ami(e) vous demande de vapoter avec il/elle.

### Pourquoi est-ce qu'on cède à la pression des pairs?

Certains jeunes cèdent à la pression des pairs car ils veulent être aimés, acceptés ou parce qu'ils s'inquiètent que leurs amis se moqueront d'eux s'ils ne suivront pas les actions du groupe. Autres personnes sont curieuses à essayer quelque chose de nouveau que les personnes autour d'eux font. L'idée que 'tout le monde le fait' peut influencer certains enfants à abandonner leur bon sens.

### S'éloigner de la pression des pairs

C'est difficile d'être la seule personne qui dit 'non' à la pression des pairs. Mais, prêter attention à vos propres sentiments et croyances, à propos de ce qui est bon ou mal, peut vous aider à faire des bons choix. La force intérieure et la confiance en soi peuvent vous aider à garder votre position ferme, à s'éloigner et à résister de faire quelque chose sachant que c'est mauvais.

Un grand soutien est d'avoir au moins un(e) autre ami(e) qui est prêt(e) à dire 'non' aussi. Ceci enlève beaucoup de pouvoir de la pression des pairs et rend la résistance à cette pression plus facile. C'est toujours formidable d'avoir des amis avec des valeurs semblables aux vôtres, qui vous appuieront quand vous ne voulez pas faire quelque chose.

Si vous choisissez des amis qui ne vapotent pas ou ne fument pas du tabac ou 'hookah', les chances sont probables que vous aussi n'allez pas vapoter et fumer, même si d'autres jeunes le font. Essayez d'aider un(e) ami(e) qui éprouve de la difficulté à résister la pression des pairs. Ça peut être très puissant pour une personne à se joindre à une autre simplement en disant 'Je suis avec toi. Allons-y'.

Même si vous faites face seuls à la pression des pairs à vapoter ou fumer, il existe toujours des choses que vous pouvez faire. Vous pouvez simplement s'éloigner des camarades qui imposent de la pression sur vous à faire des choses que vous connaissez à être mauvaises. Vous pouvez les dire 'non' et partir. Encore mieux, trouvez d'autres amis et copains de classe à passer du temps avec.

Si vous continuez à expérimenter de la pression des pairs et vous le trouvez difficile à gérer, parlez-en à une personne à qui vous faites confiance. Ne vous sentez pas coupables si vous avez commis une ou deux fautes. Parler à un parent, un(e) enseignant(e) ou un(e) conseiller(ère) scolaire peut vous aider à se sentir mieux et vous préparez à une situation future de pression des pairs.

