

## Atelier 3 – La communication assertive et les limites personnelles

Comment encourager mon jeune à avoir un ton assertif?

Aider ma jeune à définir ses limites.

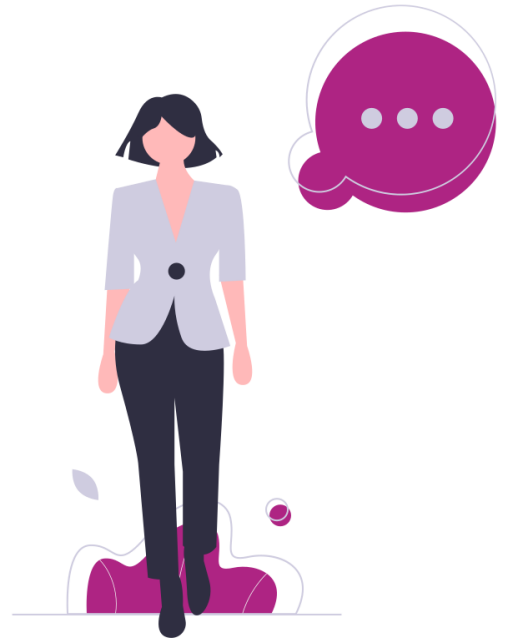
Soutenir mon jeune à mettre en place des limites avec ses amis.

### Qu'est-ce qu'une limite personnelle?

Les limites personnelles sont un guide, un ensemble de règles qu'une personne crée de façon à identifier les manières raisonnables, sans danger et permises qu'elle accepte lorsque les autres interagissent avec elle. Nous avons une multitude de différents types de limites.

- Les limites physiques (qui me touche, comment et où)
- Les limites émotionnelles (ce que je partage, ce que je suis confortable d'entendre)
- Les limites numériques (qui a accès à mes informations en ligne, avec qui j'interagis en ligne ou partage le mot de passe, etc.)

Il est important de définir ces limites pour soi-même et d'accompagner notre jeune dans le développement de ces limites. Qu'est-ce qui est acceptable ou non. Posez des questions.



### Comment communiquer nos limites : exploration des types de communication

Nous communiquons de plusieurs façons. Nous pouvons utiliser le verbal, le non-verbal, le ton de la voix, le regard, les actions, la position du corps, et cela peut être en ligne ou en personne. Durant nos ateliers avec les jeunes, nous explorons trois types de communication : agressive, assertive et passive.

Ces trois modes de communication peuvent être simplifiés aux comportements suivants :

#### **Agressive:**

- Je prends de la place avec mon corps – épaules en arrière, posture agressive
- Regard dur
- Je dis ce dont j'ai besoin sans me soucier du contenu ou de respecter l'autre
- Je crie ou élève le ton

#### **Passive :**

- Je prends peu de place, je suis replié sur moi-même, épaules rentrées
- Regard fuyant
- Je ne dis rien ou j'évite
- Je marmonne, je parle avec une voix basse

#### **Assertive :**

- Pieds ancrés dans le sol à distance de mes hanches, posture droite, épaules décontractées mais droites

- Regard soutenu et déterminé
- Je dis ce dont j'ai besoin clairement, sans insultes ou agressivité
- Je parle d'une voix claire et posée.

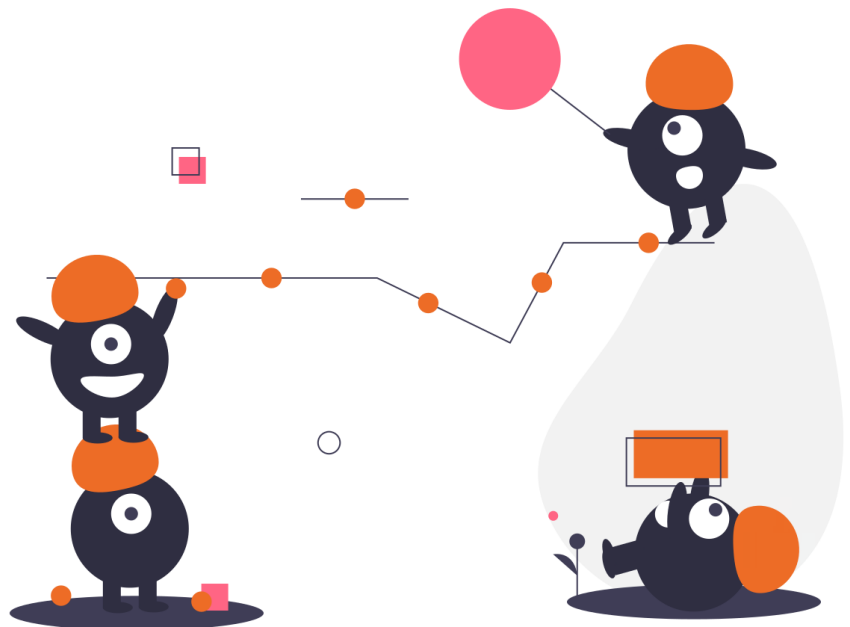
## Négocier les limites et l'influence des pairs

Pour votre jeune, mettre en place ses limites et les faire respecter peut être un défi à une période de la vie où l'approbation et le regard des autres semblent très importants pour lui. L'influence des amis peut avoir des impacts positifs, mais risque aussi d'exercer des pressions. Les enfants n'ont pas toujours conscience de cette influence et peuvent ressentir que leurs parents sont juste « contre » leurs amis. En tant que jeune, cela peut être ressenti comme l'impression d'être constamment entre ne pas décevoir les amis et ne pas décevoir les parents.

## Comment soutenir mon jeune – ouvrir la conversation

### Discuter avec mon jeune de l'influence des amis

- « T'es-tu déjà senti obligé de faire quelque chose parce que tes amis le faisaient? » (Ex.: manquer un cours, aimer un style de musique, etc.).
- « Est-ce possible de rester toi-même avec tes amis? Comment réagis-tu lorsqu'un ami ne souhaite pas faire les mêmes choses que toi? Jusqu'où penses-tu qu'une personne peut aller pour impressionner les autres? »
- « Comment tes amis réagissent-ils si tu refuses de faire une activité? » (Ex.: franchement, tu ne fais pas ça?).



Source: [Mosaïk, Le bulletin n14 : « L'influence des amis sur mon jeune » \(Gouvernement du Québec, 2015\)](#)

### Voir comment mon jeune agirait dans une situation où les amis exercent une pression

- « Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui n'est pas à l'aise de faire quelque chose mais qui a peur d'être rejeté s'il ne le fait pas? » (Ex.: éviter la situation si possible, trouver des alliés, utiliser l'humour, etc.).
- « Comment te sens-tu quand tu es le seul à ne pas faire quelque chose? » (Ex.: le seul à ne pas avoir de blonde ou de chum, le seul à ne pas fumer des cigarettes, le seul à ne pas avoir le manteau à la mode, etc.).
- « Une personne te dit que tu n'es pas game de faire quelque chose. Comment réagis-tu? ».

## Aider mon jeune à reconnaître les situations où ses amis l'influencent

Les situations où votre jeune ressent une pression peuvent me sembler évidentes, mais pas pour lui! Je peux l'aider à les reconnaître. Par exemple : As-tu remarqué comment tu as agi devant tes

amis l'autre soir? Ça m'étonne que tu fasses cela, etc. Votre jeune peut ignorer ce que je lui dis. Il me faut être patient. Nos discussions feront leur bout de chemin.

## Ressources

N'hésitez pas à contacter le personnel de votre école : la conseillère ou le conseiller scolaire, l'enseignant ou la direction de l'établissement scolaire. Votre médecin de famille peut aussi vous aider, tout comme les ressources suivantes :

**Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Anonyme et bilingue. Numéro sans frais : 1 800 668-6868. [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

**Ligne Parents** : pour parler de tout à tout moment. Soutien professionnel gratuit 24/7. Anonyme et francophone. Numéro sans frais : [1-800-361-5085](tel:1-800-361-5085)



## Ressources en français

- \* Fiche de ressources [Mosaïk, Le bulletin n14 : « L'influence des amis sur mon jeune »](#)
- \* Site internet - [LigneParents.com](http://LigneParents.com) - [Que faire si je trouve que mon jeune a changé à cause de ses ami·e·s?](#)
- \* Site internet [Jeunesse j'écoute – Parler ouvertement avec les jeunes](#)

### Livres en français

- \* On ne se comprend plus! : traverse sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17ans, par Isabelle Filliozat, Marabout, DL: Vanves, 2019 [Disponible à la bibliothèque BC Children's and Women's Hospital](#)

## Ressources en anglais

- \* Information sheet [Healthy Family - Teenage Friendships](#)
- \* Website [Kids Help Phone - How to have an open conversation with a young person](#)

### Livres en anglais

- \* Raising kids to thrive: Balancing love with expectations and protection with trust, by Ginsburg et al., IL: American Academy of Pediatrics, 2015. [Available at BC Children's and Women's Hospital library](#)
- \* Smart but scattered teens: The «executive skills» program for helping teens reach their potential by Guare et al. New York, NY: The Guilford Press, 2013. [Available at BC Children's and Women's Hospital library](#)

*N.B : Veuillez noter que dans un esprit d'écriture inclusive, l'utilisation du féminin inclut le masculin et l'utilisation du masculin inclut le féminin.*