

Fiche parents et tuteurs.trices

10e année – 2024-25

LIMITES ET COMMUNICATION

COMMENT M'ASSURER QUE MON ADO A DES RELATIONS SAINES ?

- Référez votre jeune aux ressources à la page 3 ! Plusieurs organisations luttent pour la promotion des relations saines et outillent les jeunes à discerner les indicateurs de relations malsaines.
- Montrez l'exemple en démontrant l'importance des valeurs et principes fondamentaux dans les relations interpersonnelles, tels que le respect, l'écoute, la coopération, l'honnêteté et l'égalité.
- Créez un espace de dialogue ouvert qui encourage le questionnement et échangez avec votre jeune sur ses relations ainsi que sur les personnes qu'ils fréquente.
- Discutez ensemble des modèles positifs et négatifs des relations dans les médias. Il est utile pour les adolescents-es de comprendre que ce qu'ils voient dans les séries télévisées ou dans les films normalisent parfois les relations malsaines.



COMMENT ENCOURAGER MON JEUNE À AVOIR UN TON ASSERTIF ?

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, autant en ligne qu'en personne. Pendant nos ateliers avec les jeunes, nous explorons trois types de communication : agressif, assertif et passif.

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

- **Agressif :**
 - 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 lève le ton.
- **Passif :**
 - Je prends peu de place, replié sur moi-même, épaules rentrées et regard fuyant ;
 - Je ne dis rien ou j'évite ;
 - Je marmonne, à voix basse.
- **Assertif :**
 - Pieds ancrés à distance de mes hanches, posture droite, épaules relaxes mais droite ;
 - Regard soutenu et déterminé ;
 - Je dis ce dont j'ai besoin clairement sans insultes ou agressivité ;
 - Je parle d'une voix claire et posée.

En tant que parent et tuteur.trice, vous avez l'occasion d'encourager votre jeune à employer un ton assertif lorsque ses limites sont dépassées. Les tons agressifs et passifs peuvent être essentiels dans des situations de danger ou d'urgence, mais l'assertivité demeure le style de communication idéal pour défendre ses valeurs, sa zone de confort et maintenir des relations saines avec les autres.



LA FORMULE DU « JE »

Communiquer en utilisant le pronom « je » facilite la communication de ses limites et aide à éviter d'avoir un ton qui accuse ou qui est agressif. À l'inverse le « je » communique les limites qu'une personne dépasse. Voici un exemple de communication en utilisant le « je » :

- Je ressens (insérez le sentiment) lorsque tu (insérez le comportement). J'aimerais que tu (insérez la requête/ solution optimale).

COMMENT COMMUNIQUER L'IMPORTANCE DU CONSENTEMENT DANS LES RELATIONS?

On parle souvent de consentement dans le contexte des relations sexuelles, mais beaucoup moins dans celui des amitiés, alors qu'il est tout aussi essentiel ! Si votre jeune ne semble pas bien comprendre cette notion dans ses relations amicales, rappelez-lui que mettre de la pression sur quelqu'un, c'est ne pas respecter son consentement.

Les adultes ont la responsabilité de montrer l'exemple. En respectant les limites de nos jeunes — ne pas toucher leurs objets sans permission, frapper à la porte avant d'entrer dans leur chambre, ou demander leur accord avant de leur faire un câlin — nous leur transmettons clairement l'importance du consentement.

En somme, encouragez votre jeune à exprimer ses limites, ses préférences et ses valeurs dans ses relations, tout en étant attentif.ve à celles des autres. Cela favorise le respect de soi et d'autrui, contribuant ainsi à une culture où le consentement est valorisé sous toutes ses formes.

L'IMPORTANCE DE DÉFINIR SES LIMITES PERSONNELLES

Identifier ses propres limites aide votre jeune à :

- se sentir bien dans sa peau ;
- à discerner s'il veut s'engager dans une relation/situation ou non ;
- reconnaître lorsqu'il n'est pas respecté.e par les autres.

Les limites nécessitent d'avoir confiance en ses propres opinions, désirs et besoins. Il est important de rappeler à votre jeune que ses limites lui appartiennent et qu'elles peuvent être influencées par divers facteurs, tels que la culture, l'âge, les convictions religieuses, l'humeur ou encore la personnalité. En comprenant cela, votre jeune pourra mieux saisir pourquoi ses limites peuvent différer de celles des autres. Cette prise de conscience favorise non seulement le respect de soi, mais aussi une meilleure compréhension et acceptation des différences au sein de son entourage.

ASSUREZ LE RESPECT DES LIMITES PERSONNELLES

Les parents peuvent aider les jeunes à développer leur jugement par l'entremise de discussions honnêtes et ouvertes. Encouragez votre jeune à verbaliser ses limites. Utilisez votre jugement et discerner si vous devriez partager votre opinion sur les limites établies par votre jeune :

- Il est essentiel de communiquer vos inquiétudes si vous sentez que les limites de votre jeune sont malsaines et/ou les mettent en danger.

COMPRENDRE LES LIMITES

Les limites personnelles sont un ensemble de repères que chacun.e établit pour interagir avec les autres de manière respectueuse et sécurisante. Elles permettent de définir ce qui est acceptable ou non dans nos relations. Il existe plusieurs types de limites :

- Les limites physiques : qui peut me toucher, comment et où ?
- Les limites émotionnelles : ce que je choisis de partager et ce avec quoi je suis à l'aise d'entendre.
- Les limites numériques : qui a accès à mes informations en ligne, avec qui j'interagis, le partage de mots de passe, etc.

Il est essentiel de prendre le temps de définir ses propres limites et d'accompagner votre jeune dans cette démarche, afin de l'aider à comprendre ce qui est acceptable pour ellui et à affirmer ses besoins dans ses relations.



QUESTIONS À POSER POUR MIEUX CONNAÎTRE LES LIMITES DE VOTRE JEUNE :

Il est important de comprendre que les limites de votre jeune peuvent être différentes de les vôtres. Voici des suggestions de questions :

- Limites physiques : Est-ce que c'est encore bien que je te donne des câlins ? Aimerais-tu mieux autre chose ?
- Limites émotionnelles : Es-tu à l'aise quand je te pose des questions à propos de tes amis.es ?
- Limites digitales : Comment te sens-tu après avoir passé la soirée sur TikTok ou Instagram ?
 - Est-ce que tu partages tes mots de passe avec tes amis.es ?

! IMPORTANT

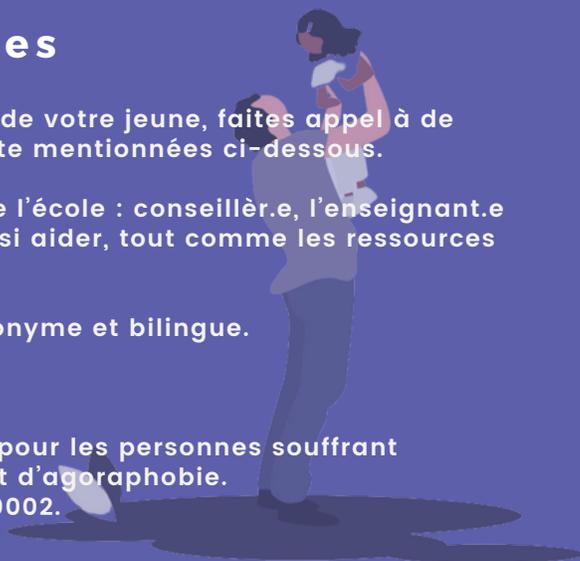
Si quelqu'un dépasse les limites, il faut qu'il se sentent qu'il a le pouvoir, l'autorité et le droit d'exprimer son inconfort et de réaffirmer ses limites.

Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

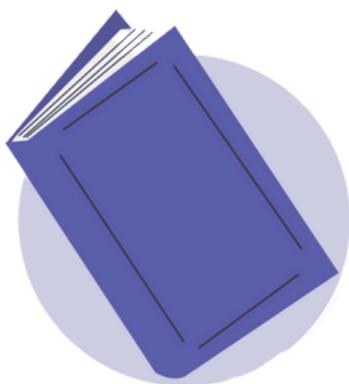
N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- Jeunesse, J'écoute : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- Phobies-Zéro : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [Sur la pression des ami.e.s](#)
- [Parler ouvertement avec ses jeunes](#)
- Livre : [On ne se comprend plus ! : traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17ans](#), par Isabelle Filliozat, Marabout, DL: Vanves, 2019



RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Teenage Friendships](#)
- [Having open conversations with your teens](#)
- Book: [Raising kids to thrive: Balancing love with expectations and protection with trust](#), by Ginsburg et al., American Academy of Pediatrics, 2015.

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada