



VIE RELATIONNELLE

INTRODUCTION

Les relations sociales, qu'il s'agisse d'amitié, d'amour, ou de contacts plus formels impliquent une série de règles et de comportements pour que la relation soit saine et équilibrée. Les ados, en pleine construction identitaire, sortent de l'enfance et prennent une nouvelle place sur l'échiquier social. Respect, communication, limites, besoins et valeurs, représentations, ouverture d'esprit et tolérance sont autant de thèmes à travailler avec l'ado.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Amener le jeune à réfléchir à la notion de respect dans ses relations avec les autres, amoureuses ou amicales.
- Amener le jeune à réfléchir à ses besoins et limites, et à leur importance dans une relation.
- Amener le jeune à prendre conscience de ses représentations et de développer une ouverture sur la différence.



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées auxquelles vous adhérerez ou auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, de ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

L'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est possible de co-animer le débat avec une personne plus à l'aise avec le thème.

THÉORIE

Les relations sociales, qu'il s'agisse d'amitié, d'amour, ou de contacts plus formels impliquent une série de règles et de comportements pour que la relation soit saine et équilibrée. Les ados, en pleine construction identitaire, tissent de nombreuses relations, sous de nouvelles formes. Le « groupe » va prendre une importance accrue, véritable théâtre des relations sociales et de l'expression des jeunes entre eux.

Respect, communication, limites, besoins et valeurs, représentations, ouverture d'esprit et tolérance sont autant de thèmes à travailler avec l'ado.

RESPECT ET ESTIME DE SOI : 2 CLÉS POUR DES RELATIONS ÉQUILIBRÉES

Le respect est à envisager à plusieurs niveaux : respect de soi et de l'autre, respect du corps, respect des points de vue, des envies, des choix personnels, et respect des différences. Cette notion est centrale dans les échanges et est d'ailleurs présente dans toutes les thématiques de cet outil. Se respecter est une première clé pour une relation sociale équilibrée. Et pour se respecter, il faut être bienveillant avec soi-même : il s'agit de l'estime de soi. Estime de soi et respect sont étroitement liés.



L'estime de soi est l'auto-évaluation que l'on fait de sa propre valeur. Elle sera influencée notamment par le fait de se respecter ou non, d'agir ou d'être en harmonie avec ce qui a de l'importance pour soi (échelle des valeurs). Chaque jour, l'ado fait des choix en fonction de cette échelle (respect, amitié, honnêteté, amour, famille, etc.). Ses choix sont influencés par une série d'éléments liés à son environnement, son éducation, sa culture, etc.

LA DÉCOUVERTE DES LIMITES

La question du respect de soi et de l'autre renvoie à un autre grand principe de toute relation sociale : les limites (les siennes et celles des autres), et donc les besoins de chacun. Si le jeune souhaite que l'on respecte ses limites, il doit en contrepartie respecter les limites de l'autre, quel que soit le type de relation. Cela implique d'être à l'écoute de l'autre et de ses besoins. Respecter les limites de l'autre entraîne parfois de ne pas obtenir ce que l'on souhaite.

À l'adolescence, le conflit prend une autre dimension. Les émotions sont exacerbées et peuvent prendre l'ascendant sur la raison. Le jeune va apprendre à se positionner, faire valoir son point de vue et accepter celui de l'autre, sans faire preuve de violence. Cela passe par l'écoute de l'autre, l'ouverture à la diversité des points de vue, l'expression de ses propres idées. Pour l'ado, le compromis est un nouvel enjeu. Il s'agit de trouver un terrain d'entente, notamment via une bonne communication. Bien que cela paraisse évident, ce n'est pas forcément facile à mettre en œuvre.

LE GROUPE : ENTRE LIMITES ET BESOIN D'ACCEPTATION

Chez l'ado, l'influence de l'entourage a un impact considérable, notamment celui de son groupe de pairs. S'il choisit un groupe d'amis dont les valeurs sont communes aux siennes, s'il a la possibilité d'y exprimer son point de vue dans le respect de ses valeurs, cela contribuera à le valoriser. Ce type de comportement renforce la confiance de l'individu, le rend plus sûr de lui. Le respect est donc le meilleur chemin vers l'estime de soi. La notion d'empathie est aussi importante dans le cadre du groupe : il s'agit d'être en mesure de comprendre les émotions et ressentis de l'autre, afin qu'il se sente compris.

Cependant, pour faire partie du groupe, les ados peuvent parfois mettre de côté leurs valeurs, adopter des comportements qu'ils ne créditent pas, et par là, nier leur liberté de dire « non ». Ils franchissent alors leurs limites, en ne respectant pas leurs valeurs ou en niant leurs besoins. Un exemple typique : pour plaire ou faire partie du groupe, accepter/adopter un comportement alors qu'on ne le souhaite pas, afin d'être bien vu par les autres. Savoir dire « non » est pourtant une expression essentielle du respect de soi et également des autres. Ceci est valable pour toute relation sociale. La force du groupe joue ici un rôle important, dans le positif comme dans le négatif. Chaque ado pourrait se demander si son groupe d'amis lui convient, s'il peut s'y exprimer librement, si les valeurs du groupe sont également les siennes.



REPRÉSENTATIONS ET OUVERTURE

Les ados trouvent leurs repères dans des univers différents. Cela peut être dans le groupe, au sein de leur famille et via leur éducation, mais également les images véhiculées par les médias (télévision, publicités, Internet, réseaux sociaux, etc.). Travailler avec l'ado sur ses représentations permettra de lui faire découvrir des constructions mentales dont il n'a pas forcément conscience.

On peut avoir un avis et l'exprimer tout en acceptant que l'autre ait un avis différent. Cette ouverture d'esprit se travaille en confrontant les points de vue, en gardant à l'esprit que les jugements que nous portons sont des représentations. Or, juger est naturel voire automatique. Il est très difficile de s'empêcher d'avoir un avis sur une personne, sur un comportement, etc. Les questions de genre, l'orientation sexuelle, les différences culturelles ou ethniques, les particularités physiques constituent des terrains propices au débat sur les représentations.

Tolérance et respect sont intimement liés. Là où il n'y a pas de tolérance ni de respect, la porte est ouverte à la violence, qu'elle soit verbale, morale ou physique. À l'inverse, accepter que l'autre ait un point de vue différent lui offre un espace de liberté : liberté de s'exprimer ouvertement, liberté d'être qui il est vraiment, liberté d'agir en adéquation avec ses valeurs.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Site de référence sur l'Éducation à la Vie Relationnelle, Affective & Sexuelle

<https://www.evras.be>



ANIMATION FRASBEE

1. Fouiller dans le téléphone d'un pote sans son accord, c'est pas si grave.

Il est question des limites fixées entre copains et de respect de l'autre. Fouiller sans son accord signifie violer son intimité.

2. La violence, c'est seulement quand on se tape dessus.

La violence peut prendre plusieurs formes (verbale, physique, psychologique), c'est plus qu'une dispute. C'est quand l'un prend le pouvoir sur l'autre, l'intimide, l'attaque par ses gestes ou ses paroles. La violence, c'est quand il n'y a plus de respect.

3. Oser dire « non », c'est se faire exclure !

Ce n'est pas toujours facile de dire « non ». On a peur de décevoir, peur que l'autre ne nous aime plus. De ce fait, on se sent parfois « obligé » de faire quelque chose qu'on n'a pas envie de faire (fumer, boire, embrasser, etc.) pour être accepté ou intégré. Apprendre à dire « non », c'est exprimer son point de vue, son choix. S'affirmer, c'est se faire reconnaître et respecter dans son individualité.

4. Juger, c'est déjà ne pas respecter.

Avoir un jugement est normal. Notre jugement se construit en référence à nos habitudes, notre culture, notre éducation, nos amis, bref, avec tout ce que l'on a appris depuis notre naissance. Ce qui est important, c'est la façon dont on va manifester son point de vue, dire les choses à l'autre et se comporter, c'est-à-dire de manière respectueuse.

5. Si un ami ou une amie m'annonce qu'il ou elle a une orientation sexuelle différente de la mienne, nos rapports ne seront plus les mêmes.

Chacun a le droit de se sentir à l'aise ou non avec l'orientation sexuelle d'un(e) ami(e). L'annonce peut être déstabilisante et faire peur. L'important est d'en parler, d'écouter ce que l'autre a à dire, de faire preuve de tolérance et de respecter les limites de l'un comme de l'autre.

6. On peut insulter son pote si c'est pour rigoler.

Les insultes, l'humiliation sont une forme de violence qui peut blesser les personnes même si, au départ, ce n'est pas voulu. Entre potes, on peut rigoler, se taquiner mais il faut être attentif aux poids des mots. À force de tirer sur la corde sensible, on peut blesser l'autre.