

ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?



VIE RELATIONNELLE

Les relations sociales, qu'il s'agisse d'amitié, d'amour, ou de contacts plus formels (scolaires ou professionnels) impliquent une série de règles et de comportements pour que la relation soit équilibrée et que tout se passe pour le mieux. Les ados, en pleine construction identitaire, sortent de l'enfance et prennent de ce fait 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 ET MOTS CLÉS

DÉFINITION DES OBJECTIFS

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

MOTS CLÉS

Amour

Valeurs

Repères

Besoins

Jugement

Confiance

Respect de soi

Respect des autres

Communication

Tolérance

Emotions

Sentiments

Estime de soi

Image du corps

Représentations

Influence des médias

Limites

THÉORIE

Les **relations sociales**, qu'il s'agisse d'amitié, d'amour, ou de contacts plus formels (scolaires ou professionnels) impliquent une série de règles et de comportements pour que la relation soit équilibrée et que tout se passe pour le mieux. Les ados, en pleine construction identitaire, sortent de l'enfance et prennent de ce fait une nouvelle place sur l'échiquier social. On leur demande - et ils ont besoin - d'exprimer leur avis. Ils tissent de nombreuses relations, sous de nouvelles formes. Le « groupe » va également 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 « content » de 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...). Ses choix sont **influencés** par une série d'éléments liés à notre environnement, notre éducation, notre culture...

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. L'adage « la liberté des uns s'arrête là où celle des autres commence » est une notion centrale. 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.

A 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** d'amis. 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 dit « assertif » a un effet boule de neige car il 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 devrait 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 où ils peuvent. Cela peut être dans le groupe comme on vient de le voir, au sein de leur famille et via leur éducation, mais également les images véhiculées par les médias (télévision, publicités, internet, chat et forums, magazines ...). 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... L'homosexualité, les différences culturelles ou ethniques, les particularités physiques constituent des terrains propices au débat sur les représentations.

Tolérance et **respect** sont très 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. A 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.