

# Des conseils pour se soustraire à la pression des pairs



Courtney Weaver, Juin 2017

La pression exercée par les pairs est un sujet de discussion incontournable. Il est d'ailleurs tout aussi important de parler des moyens de se soustraire à celle-ci. Les jeunes qui ont reçu un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA) sont toujours plus à risque d'être victimes d'intimidation à l'école que leurs pairs neurotypiques. Ce qui se traduit par une plus forte probabilité d'être exposés à des pressions exercées par leurs pairs. C'est généralement aussi le cas pour les personnes handicapées. Au fil des ans, j'ai accumulé plusieurs trucs utiles pour vous affirmer, presque tous tirés de mon expérience personnelle.

- 1. La politesse est habituellement gagnante.** Refusez poliment de faire ce qu'on veut vous forcer à faire. Dites simplement : « Non merci » ou « Peut-être une autre fois ». En bout de ligne, vous pourriez être perçu comme la personne polie dans une situation sociale où ceux qui exercent des pressions sur vous auraient plutôt l'air d'imbéciles arrogants.
- 2. Renversez la pression en jouant la carte de votre inconfort face à une situation.** De nos jours, le consentement est tenu pour acquis dans bon nombre d'agissements en société. Par exemple, si vous sortez avec quelqu'un et que cette personne insiste pour aller plus loin dans votre relation – alors que cette idée vous rend mal à l'aise – en affirmant être en amour avec vous, vous pouvez reprendre cette insistance à votre compte en disant : « Si tu m'aimais vraiment, tu n'insisterais pas pour que je fasse quelque chose que je n'ai pas envie de faire ». Personne n'a le droit de vous mettre dans l'embarras.
- 3. En ce qui concerne les problèmes en milieu de travail,** comme ceux liés aux ententes, renseignez-vous sur les protections qui existent dans votre province et, en particulier, dans votre environnement de travail, de façon à pouvoir vous appuyer sur des arguments juridiques.

Lisez attentivement votre contrat de travail et retenez-en les éléments qui pourraient vous être utiles.

**4. Si vous êtes constamment exposé** à des pressions pour faire quelque chose, commencez par décliner poliment l'invitation. En cas de trop grande insistance de la personne qui vous harcèle, vous pourriez lui demander pourquoi elle tient tellement à ce que vous fassiez telle ou telle autre chose (p. ex., fumer, consommer une drogue comme de la marijuana). Bien entendu, il s'agit là d'une réaction de dernier recours.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas celui ou celle qui doit toujours se soumettre aux désirs des autres. Apprenez à faire des compromis, soyez gentils avec les autres, intéressez-vous à ce qu'ils font. Mais cela ne signifie pas que vous devez constamment réduire vos demandes et minimiser vos besoins en faveur de celles et ceux des autres.

**AVERTISSEMENT :** Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse [info@autismontario.com](mailto:info@autismontario.com) ou par téléphone au 416 246 9592. © 2020 Autism Ontario 416.246.9592 [www.autismontario.com](http://www.autismontario.com)