

On se dit tout

Je suis sous pression

Vous êtes plusieurs à nous confier que la cocotte va exploser... Scolarité, famille, amour, amitié, vous avez l'impression de ne plus rien contrôler. Comment reprendre les choses en main? Okapi vous aide à y voir plus clair!

Avec Olivia et Jonathan



J'adore écrire des poèmes ou des histoires, mais mes parents me mettent la pression pour que je travaille les maths. Quand je leur demande du "feed-back" sur ce que j'ai écrit, ils me redemandent ce que j'ai fait en maths...
Anonyme (fille)

Je n'en peux plus. J'ai l'impression d'avoir des millions de problèmes. J'aime un garçon qui ne m'aimera jamais, mes parents me mettent la pression pour mes notes, je perds mes amies une par une, je fais beaucoup d'insomnies et parfois, j'ai mal au cœur sans raison. Je me sens vraiment triste... Personne ne me comprend, je ne sais pas quoi faire.
Anonyme (fille), 13 ans

J'ai un petit problème (bizarre) qui me stresse un peu, j'aimerais avoir une petite amie mais personne dans mon collège ne m'intéresse. Je ressens ce besoin et je me mets la pression. Du coup ça me travaille.
Dites-moi si c'est normal, HELP!
Anonyme (gars)

Depuis le début de l'année scolaire, je n'arrive pas à faire mes devoirs rigoureusement. Depuis, mes parents vérifient mon travail et cela me prend beaucoup de temps sur mes activités et sur mon temps libre.
Anonyme (gars), 12 ans

Tu te poses des tas de questions sur tes amitiés, tes amours, ta famille, ton corps, tes passions, tes émotions, ton avenir... sur la vie, quoi!

Dans chaque numéro, nos journalistes experts, Olivia et Jonathan, te répondent. Pour leur écrire : par mail à okapi@groupebayard.com ou par courrier postal à Okapi, 18 rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.

VOS témoignages

Ma grand-mère a demandé à mes parents s'ils auraient aimé avoir autant la pression sur les notes. Depuis, ils me laissent respirer un peu, même si je les sens encore inquiets pour mon orientation.

Dorian, 14 ans

J'ai arrêté de me mettre la pression le jour où j'ai compris que le regard des autres ne me rendait pas heureuse une fois chez moi. Alors que faire ce que j'aime, comme porter des vêtements qui me plaisent, si!

Mélanie, 13 ans

Ca vient d'où, la pression?

De partout! Tu y es exposé(e) en regardant la télé, en scrollant sur les réseaux sociaux (coucou Instagram et TikTok et les corps retouchés) ou à travers le regard des autres, notamment tes camarades de classe. Il faudrait toujours être le plus beau ou la plus belle, le ou la meilleur(e) partout, et puis avoir un nombre incalculable de potes, ou faire sa "première fois" avant tel âge... Même le sport ne permet pas toujours de décompresser car là aussi, souvent, il FAUT gagner des COMPÉTITIONS! Relou.

Des effets néfastes

Maux de tête, troubles digestifs, règles douloureuses, insomnie, anxiété, dépression, sautes d'humeur, complexes... Si tu es sujet à certains de ces symptômes, sache qu'ils peuvent être dus à cette fichue pression. Qu'elle vienne du collège ou de ta vie sociale, elle n'est pas sans risque pour la santé. Du reste, selon un sondage Ipsos, 30 % des ados se disent mal dans leur peau. Certain(e)s, à trop vouloir se conformer aux attentes des autres, notamment à celle des parents, n'ont plus le goût à rien. Pire: la pression scolaire peut dans certains cas dégoûter des études... Un comble!



Se mettre la pression, mais sans se surestimer

Brigitte Prot, psychopédagogue, auteur de Génération Z - Libérer le désir d'apprendre (éd. Odile Jacob)

"Se mettre la pression, c'est bien... mais gare à l'excès! Il ne faut pas tomber dans le perfectionnisme. Personne n'est parfait. Attention à ne pas avoir une trop haute estime de soi, et à ne pas surestimer ses capacités de travail. Car à la moindre critique, ou en cas de mauvaise note, le choc peut faire mal. Il arrive aussi que l'on se mette la pression sans s'en rendre compte. Quand une grande sœur (ou un

grand frère) réussit brillamment ses études, par exemple. Inconsciemment, on veut faire pareil, pour ne pas décevoir des parents qui, parfois, n'en demandent pas tant! Dans tous les cas, il faut savoir prendre du recul et affronter la réalité sans se faire de film, en cessant de se comparer. Il faut aussi arrêter, du coup, de s'imaginer comme la plus nulle ou le plus inintéressant. Pourquoi tant de cruauté envers soi-même?"

On se dit tout
avec Jonathan



L'ACTIVITÉ ZEN

Pour oublier la pression cinq minutes, un coloriage mandala, c'est l'idéal. Lâche-toi sur les couleurs: plus il y en a, et mieux c'est!

L'enfant parfait

À la maison, tes parents s'intéressent à ce que tu fais au collège et suivent de près tes résultats. Ils ont besoin de s'assurer que tout va bien, que tu n'es pas en décrochage. Et ils sont là pour t'aider s'il le faut. Le hic, c'est lorsqu'une seule chose se met à compter à leurs yeux: tes notes au-dessus de 16. Ou s'ils multiplient tes activités extrascolaires et parfois te les imposent, sans entendre tes envies. Cette pression parentale là peut te faire souffrir, d'autant que tu les aimes et ne veux pas les décevoir. Or, ce comportement montre surtout qu'eux aussi se mettent la pression: ils veulent à tout prix ta réussite car celle-ci serait une forme de réussite pour eux-mêmes. Hélas, sans se rendre compte que pour que tu réussisses, il faut que tu te sentes en confiance.

Comment s'en sortir?

Bonne nouvelle, il est possible de relâcher la pression, même si ce n'est pas simple, en suivant ces quelques pistes.

- **Face à la pression du collège**
Tu as un DS dans trois semaines? Prends le temps de t'organiser pour réviser tranquillement. Quand tu annonceras le contrôle deux jours avant à tes parents, ils verront que tu es au point.
- **Si tu trouves tes parents trop exigeants**, profite-en pour leur suggérer de te faire un peu confiance, quitte à t'appuyer sur un grand-parent... Tu as du potentiel! À eux de faire aussi l'effort d'accepter que tes envies soient différentes de leurs attentes.

- **Pense aussi à t'accorder des moments de plaisir pour souffler:** un peu de lecture le soir, un épisode de ta série. Juste pour le fun... et relâcher la pression!

- **Face à la pression de la société**
Peu à peu, détache-toi des normes imposées pour oser affirmer tes propres goûts, ta personnalité. Après tout, tant pis si tu ne ressembles pas à tout le monde. Tu peux même en ressentir de la fierté! ■



Ce dossier t'est offert par le magazine Okapi n°1192.

On se dit tout
JE ME METS TROP LA PRESSION

Reportage BD
UNE JOURNÉE CHEZ EMMAÛS

Animation
LÉONARD DE VINCI / DÉBARQUE AU CINÉMA