

Activité : LA PRESSION DU GROUPE

Durée

45 minutes

Âge

13-15 ans

Matériel

Fiches de travail

Objectif

Reconnaître les situations dans lesquelles les autres nous influencent, nous mettent sous pression ou nous excluent.

Réaliser que nous pouvons être influencé-e-s par le groupe, mais également par une seule personne.

Trouver le moyen de résister à la pression des autres.

Apprendre à s'affirmer face au groupe et à défendre nos propres opinions.

Explications et déroulement

Nous savons par expérience que nos ami-e-s et connaissances influencent notre manière de penser et d'agir. À l'adolescence, il est très important de se sentir accepté par nos amis et amies et de faire partie d'un groupe. En général, la première cigarette électronique est fumée avec des ami-e-s.

Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Distribuez à chaque équipe la description écrite d'une situation qu'ils auront à interpréter (à l'aide d'une carte décrivant la situation). Les élèves se préparent et jouent la scène devant leurs camarades. Les deux camps doivent essayer de s'imposer.

Les élèves qui observent la scène prennent des notes sur les points suivants :

- la manière dont les un-e-s et les autres exposent leurs arguments
- les moyens de pression verbaux et non verbaux utilisés
- les stratégies de résistance choisies

À la fin du jeu de rôle, discutez des points suivants avec toute la classe:

- comment les élèves qui ont joué la scène ont-ils vécu cette expérience?
- quels arguments ont été les plus efficaces?
- quels sont les moyens de pression auxquels il a été difficile de résister?
- comment cela se passe-t-il dans la réalité? Est-ce que l'on agit de la même manière?

A. Moyen de pression	Stratégie de résistance
Minimiser (p. ex. « Ce n'est pas grave... »)	S'affirmer (p. ex. « Moi je pense que ... »)
Idéaliser (p. ex. « C'est trop cool ! »)	Réfuter les arguments des autres (p. ex. « Pas pour moi ... »)
Exclure (p. ex. « Bon, tu dégages ! »)	Dénoncer la pression (p. ex. « Je me sens sous pression, là ... »)
Menacer (p. ex. « Si tu ne... , tu vas voir... »)	Répliquer (p. ex. « Ah oui, pourquoi ? ... »)
Humilier (p. ex. « Trouillard »)	Proposer autre chose (p. ex. « On pourrait aussi ... »)
Langage non verbal (p. ex. bousculer, lancer des regards menaçants)	Langage non verbal (p. ex. soutenir les regards)

FICHE DE TRAVAIL

Situations à interpréter

Histoire 1

Les parents de Pierre sont absents, alors il décide d'inviter ses copains chez lui pour faire la fête. Tout à coup, quelques puffs font leur apparition et certains garçons décident de vapoter dans l'appartement. Pierre n'est pas du tout d'accord.

Comment la discussion pourrait-elle évoluer ?

Histoire 2

Après l'école, un petit groupe de filles rentrent chez elles sans se presser. En chemin, elles croisent des garçons d'un an plus âgés qu'elles et qui n'avaient jamais fait attention à elles. Pour avoir l'air plus âgées, Noémie et Chloé proposent de fumer une cigarette et d'en offrir aux deux garçons. Léa n'a jamais fumé et n'a aucune intention de le faire.

Comment la discussion pourrait-elle évoluer ?

Activité : APPRENDRE À DIRE NON

Durée	Objectif Identifier les situations dans lesquelles les élèves sont les plus susceptibles d'être mis sous pression par leurs pairs pour consommer telle ou telle substance, et identifier les arguments les plus efficaces dans de telles circonstances. Simuler et mettre en pratique les techniques de refus les plus courantes.
45 minutes	
Âge	
13-15 ans	
Matériel	
-	

Explications et déroulement

Identifier les situations à haut risque et élaborer des contre-arguments :

1. Demander aux élèves de donner des exemples de situations à haut risque dans lesquelles ils et elles se sont senti poussé·e·s ou encouragé·e·s à fumer des cigarettes et/ou des cigarettes électroniques
2. Noter ces situations au tableau
3. Demander à la classe de trouver le plus d'arguments possible pour refuser
4. Voter pour les arguments les plus efficaces et les inscrire au tableau en face de chaque situation

Démontrer et mettre en pratique les techniques de refus de consommation de telle ou telle substance :

- Expliquer et démontrer l'utilisation des techniques d'affirmation de soi pour résister à la pression des pairs. (Variante: choisir un·e ou deux élèves volontaires qui feront la démonstration de ces techniques). Attirer l'attention sur ce qu'il faut dire (compétences verbales) et sur la manière de le dire (compétences NON verbales)

Demander aux élèves de s'entraîner à utiliser ces techniques d'affirmation de soi pour refuser telle ou telle substance ; cet exercice peut se faire en groupe (toute la classe) ou en petits groupes de 4 ou 5 élèves, en reprenant les exemples de situations courantes identifiées par la classe ou notées au tableau.

Faire en sorte que le plus d'élèves possible puissent mettre ces techniques en pratique. Donnez un feedback positif aux élèves après leur entraînement aux techniques d'affirmation de soi pour refuser telle ou telle substance : elles n'en seront que plus efficaces.

Fiche Comment dire « NON »

Un simple « NON » La simple explication	« NON » ou « NON, MERCI »
L'excuse	« Non, merci, je ne fume pas » « Non, merci, je n'ai pas le temps, je dois y aller » « Non, merci, peut-être plus tard »
Le prétexte ultime	Dis « NON » et parle d'autre chose
Le changement de sujet	« Non, merci. Hé, tu as vu le match hier soir ? » Répète « NON » plusieurs fois ou en variant la réponse
Le disque rayé	« Non, merci » « NON » « NON, ça ne m'intéresse pas » Dis « NON » et va-t'en
La dérobade	Reste à l'écart de toute situation où tu as le plus de
L'évitement	risque d'être mis sous pression pour fume