

Annexe 1

Cartes du plat de bonbons

*Mange des bonbons et essaie  
de convaincre ceux qui n'en  
mangent pas d'en prendre.*

*Ne mange pas de bonbons et  
refuse toutes les offres de ceux  
qui t'en proposent.*

## Annexe 2

### **Texte à lire : réflexion sur comment résister aux pressions<sup>1</sup>**

**L'importance de l'affirmation de soi.** L'affirmation de soi se base sur certains droits que chacun d'entre nous possède : le droit d'exprimer ses propres sentiments et opinions et d'avoir des réactions qui nous sont propres; le droit d'être responsable de son comportement; le droit d'exprimer ses limites, ses préférences. Cette attitude garantit le respect de soi. Elle aide les autres à mieux nous connaître et facilite la communication avec eux.

**La difficulté à s'affirmer.** Il n'est pas toujours facile d'exprimer son opinion lorsqu'elle diffère de celle des autres, de dire non lorsqu'on n'a pas le goût de faire ce qu'on nous propose. On se sent alors tiraillé entre le désir de se respecter soi-même et la peur d'être rejeté par les autres, d'être ridiculisé.

<sup>1</sup>Le texte est adapté du programme **PAVOT en images**, (Promotion de l'Autonomie et de la Volonté de faire Obstacle aux Toxicomanies) PAVOT en images, de L. Cloutier, M. Coulombe, J. Matteau, CECOM – Hôpital Rivière des Prairies, 1995. Il s'agit d'une série de cinq cassettes vidéo. Pour avoir plus d'information ou pour commander **PAVOT en images**, rendez-vous sur [www.cecom.qc.ca](http://www.cecom.qc.ca) (section catalogue).

## **7 techniques de résistance aux pressions**

### **1. LE DISQUE RAYÉ**

Cette technique consiste à refuser de discuter de notre choix et à répéter une même réponse jusqu'à ce que la pression finisse par tomber.

- « Veux-tu une gomme? »
- ◆ « Non, ça ne me dit rien. »
  
- « Envoie donc! »
- ◆ « Ça ne me dit pas. »
  
- « Fais pas le niaiseux. »
- ◆ « Écoute, je te dis que ça ne m'intéresse pas. »
  
- « O. K., O. K., j'ai compris! »

### **2. L'HUMOUR**

L'humour est une façon très positive de se sortir d'une situation où l'on est soumis à une pression. Cette technique démontre que nous nous sentons très à l'aise par rapport à notre choix. La personne qui essaie de nous manipuler sent qu'elle n'a pas prise sur nous.

- ◆ « Es-tu malade ! Ce n'est pas bon pour mes plombages ! »

### **3. L'INVERSION DES RÔLES**

Il s'agit de mettre la pression sur l'autre en mettant en doute sa motivation ou en lui demandant de justifier son comportement.

- « Tiens, prends une gomme! »
- ◆ « Pourquoi faut-il que j'en prenne ? Prouve-moi que j'ai besoin de ça ! »

### **4. LE COMPROMIS**

Cette technique a pour but de maintenir la relation avec l'autre ou avec le groupe tout en orientant l'action vers d'autres choix possibles. Nous pouvons également nous servir de nos qualités comme monnaie d'échange pour avoir la paix ou pour exercer notre droit de s'écarter de la norme du groupe.

- « Veux-tu une gomme ? »
- ◆ « Non, mais on peut partager autre chose ou jouer à un jeu »

### **5. LES ALLIÉS**

Il s'agit de se chercher au moins une autre personne dans le groupe qui peut exprimer son désaccord avec l'action proposée. Le fait de ne pas être seul à vouloir aller à l'encontre de l'activité proposée augmente grandement la capacité de résister à la pression.

- « Veux-tu une gomme ? »
- ◆ « Non merci, moi je suis comme Fred (en s'approchant de lui), je suis pour la santé dentaire, hein Fred ? »

### **6. L'EXCUSE**

Il s'agit de se trouver une raison, réelle ou inventée, pouvant nous exempter de poser le geste proposé, sans afficher clairement notre désaccord. C'est une façon d'éviter temporairement une

situation, de remettre à plus tard la décision ou la confrontation. (C'est la technique avec laquelle les jeunes sont le plus à l'aise pour justifier un retard, un travail non fait, le fait que la vaisselle traîne, etc.).

- « Veux-tu une gomme? »

♦ « Non merci, je deviens trop excité quand je prends trop de sucre »

## **7. LE CHANGEMENT DE GROUPE**

Il peut arriver que la seule façon de se respecter soi-même soit de quitter les lieux ou de se tourner vers un autre groupe d'amis qui, eux, respecteront nos choix et nos valeurs.