

Le jeu du bonbon

Gestion des influences sociales



Auteur.trice

Créée par Marie Galarneau, Travailluse sociale et adaptée par Sophie Bourque, conseillère pédagogique, CSSDM



Date de

publication

19 août 2021



4e année

Santé mentale

1 animation de 60 min

Savoir à développer

- Appliquer des stratégies qui permettent de résister à l'influence négative des pairs (qui éloigne des comportements sécuritaires).

Lien avec la plateforme éducative du SdG

Dimension du développement moral : Pouvoir de distinguer le bien du mal et d'être capable de freiner certaines pulsions.

Résumé



DURÉE

1 animation de 60 min

Les élèves devront pratiquer des techniques de résistance aux pairs, notamment dans le cadre de mises en situation qu'ils auront imaginées et dans lesquelles l'affirmation de soi est jugée comme étant difficile.

Référence : Marie Galarneau. Travailleuse sociale CLSC Pierrefonds. Louis Bonnardeaux, neuropharmacologue UDM.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Bonbons (en mettre de côté pour les élèves qui auront les cartes « refuse les offres »)
- Plats (un plat par groupe de 5 élèves)
- *Annexes :*
 - Annexe 1 – Cartes du plat de bonbons (imprimer l'annexe, tous les élèves doivent avoir une carte), paquet de 5; 4 cartes « essaie de convaincre » et 1 carte « refuse les offres »)
 - Annexe 2 – Texte à lire : réflexion sur comment résister aux pressions (du programme PAVOT en images)
 - Annexe 3 – 7 techniques de résistance aux pressions

• LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

Soutien à l'animation (ex. intervenant) : Idéalement, cette activité nécessite la présence de deux intervenants afin de pouvoir circuler entre les équipes et d'être en mesure d'observer et de noter les réactions et interventions des élèves.

• NOTE INFORMATIVE

- Au moment de la formation des équipes, la personne qui anime l'activité devra tenir compte des forces et défis des élèves et des dynamiques du groupe. Par exemple, un élève avec peu d'autocontrôle pourrait se voir attribuer une carte « refuse les offres » et un élève plus timide pourrait avoir à convaincre les autres.
- Prévoir des exemples de situations, où les autres veulent nous influencer pour adopter un comportement qui n'est pas sécuritaire, pour alimenter la *Réflexion sur comment résister aux pressions*. Éviter de suggérer directement des situations en lien avec l'usage du tabac, du cannabis ou de l'alcool.

LA PRÉPARATION

• L'INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

** Il est à noter que pour favoriser les réactions naturelles des élèves, il est plutôt recommandé de débiter l'activité sans donner d'explication: par exemple :
 "Aujourd'hui, nous allons faire une activité spéciale avec des bonbons où vous aurez tous un rôle spécifique à jouer. Par la suite, nous ferons un retour sur ce que nous aurons vécu."

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

1. Activité « Le plat de bonbons et l'influence des autres » :

- Demander aux élèves de se regrouper selon les équipes de 5 que vous aurez préalablement formées.
- Indiquer aux élèves que vous leur remettrez une carte dont ils ne devront pas dévoiler le contenu, même si la consigne n'est pas facile à accomplir.
- Remettre les cartes face contre table et inviter les élèves à en prendre connaissance (assurez-vous de donner 4 cartes « essaie de convaincre » et 1 « refuse les offres »).
- Déposer un plat de bonbons au centre de chaque groupe et demander aux élèves de commencer à jouer en respectant ce qui est indiqué sur leur carte.
- Quand il n'y a plus de bonbons, ramassez toutes les cartes et demander aux élèves de se replacer en position d'écoute.
- Effectuer un retour sur les comportements observés durant le jeu :
 - Certaines personnes avaient des cartes « essaie de convaincre » et avaient comme indication de tenter d'influencer les autres à manger des bonbons. Qu'est-ce qu'ils ont fait? Qu'est-ce qu'ils ont dit?
 - Certaines personnes avaient des cartes avec la mention « refuse les offres ». Qu'est-ce que ces personnes ont fait ou ont dit?
 - Que s'est-il passé lorsque les élèves ont refusé de manger les bonbons proposés?
 - Comment vous êtes-vous senti dans votre rôle?

Pistes pour alimenter le retour :

- **COMPORTEMENT DES JEUNES PENDANT LE JEU LES « ESSAIE DE CONVAINCRE »**
 Les jeunes réalisent rapidement qu'un des leurs ne consomme pas de bonbons. Ils essaient de l'inciter à le faire. Au début, les arguments sont du type : « Ils sont vraiment bons, tu ne sais pas ce que tu manques! Tu devrais en prendre, on en prend tous! Y a pas de mal à manger des bonbons!... ». Si l'élève refuse toujours, les propos se font plus insidieux : « T'as peur d'en prendre! Je suis sûr que tes parents sont d'accord!... ». Parfois, les élèves en arrivent aux menaces : « T'es pas cool! On va te forcer à en manger! Si t'en prends pas, on te parle plus! »...
- **LES « REFUSE LES OFFRES »**
 Certains élèves se bornent à répondre obstinément « non! » à toutes les incitations. Quelques-uns vont jusqu'à tourner le dos au groupe. D'autres trouvent des justifications à leur refus, répondant qu'ils n'aiment pas ça ou qu'ils n'ont pas faim. Certains n'hésitent pas à utiliser l'humour : « Je ne peux pas en manger parce que je suis tombé dedans quand j'étais petit! »

2. Réflexion sur comment résister aux pressions :

- À partir de l'expérience des « refuse les offres » qui « se sont sentis mal » lorsqu'ils ont subi de la pression, et compte tenu du fait que tous les jours les jeunes risquent d'être exposés à des pressions, demander aux élèves de lire le texte suivant :

« 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. »

- Demander aux élèves individuellement de trouver des exemples où les autres veulent nous influencer pour adopter un comportement qui n'est pas sécuritaire.
- Effectuer un retour en grand groupe. L'animateur peut partager ses exemples au besoin.
- Les élèves choisissent les mises en situation (1 par équipe) pour la suite de l'activité.

3. Expérimentation à partir de mises en situation :

- Attribuer une mise en situation à chacune des équipes pour laquelle un volontaire d'une autre équipe devra appliquer au moins une technique de résistance aux pressions. Laisser un temps aux élèves pour élaborer leur scénario.
- Mentionner aux élèves que chacune des équipes aura l'occasion de faire vivre sa situation à une ou des personnes volontaires qui aura à appliquer l'une ou plusieurs de 7 techniques de résistance aux pressions. Les autres élèves devront trouver quelle est la stratégie utilisée.
- Remettre aux élèves la fiche des 7 techniques de résistance aux pressions. Effectuer une lecture à voix haute en grand groupe (ou demander à un élève de lire la fiche).
- Demander à un élève volontaire par équipe de changer d'équipe pour expérimenter la mise en situation.

VARIANT :

Il est possible d'effectuer l'animation avec une présentation PowerPoint. Pour les personnes désirant utiliser ce support, vous trouverez une proposition, dans les documents disponibles, intitulée « La pression des pairs ».

NOTE :

Le précédent 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 (section catalogue).

INTÉGRATION ET TRANSITION

• PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION

Permettre aux élèves de verbaliser et partager leur prise de conscience et leur compréhension :

- Que retiens-tu au niveau de l'influence sociale?
- Est-ce qu'il y a des situations où on fait des choix en sachant que nous ne serons pas bien ou que ce n'est pas ce que nous souhaitons?
- Qu'est-ce qu'on peut faire lorsque nos amis ou nos proches tentent de nous convaincre d'adopter un comportement qui n'est pas sécuritaire?

Réintégrer les concepts liés aux savoirs et rappeler le lien entre le savoir et la compétence :

- Il est possible de se retrouver dans une situation où ses amis ou les personnes de son entourage nous influencent pour adopter un comportement qui n'est pas sécuritaire. Lorsque cela arrive, il est important d'avoir des techniques qui nous permettent de résister à la pression des autres.

S'assurer que les élèves se souviennent des savoirs travaillés et les encourager à mettre la compétence en application :

- Mentionner que plus on devient habile à utiliser ces techniques, mieux on peut se sortir de situations où on subit de la pression avec élégance, sans perdre la face. Les jeunes acceptent avec plaisir de se prêter au jeu et mettent ainsi en pratique des techniques qui peuvent s'avérer très utiles pour les aider à faire respecter leurs choix.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Au Service de garde :

L'éducateur qui a été informé de cette activité peut reprendre les concepts et les techniques de résistance aux pressions au Service de garde. Certaines situations de pressions par les pairs peuvent être spécifiques au contexte du Service de garde, il serait intéressant de les reprendre en exemple.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Demander aux élèves de montrer et d'expliquer la fiche des 7 techniques de résistance aux pressions (annexe 3) à leur famille. Le parent peut effectuer une discussion sur ce qu'il a retenu et s'informer des contextes où il a déjà utilisé ces techniques. C'est l'occasion pour le parent de réitérer son rôle d'adulte de confiance.