

5. NE PRESSE PAS! JE NE SUIS PAS UN CITRON... Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer



Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'AFFIRMER
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL EXERCER SON JUGEMENT CRITIQUE COMMUNIQUER DE FAÇON APPROPRIÉE COOPÉRER
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none"> • de prendre conscience de ce que sont les pressions sociales • de comprendre l'influence des pressions sociales sur soi et sur ses choix • d'identifier et d'expérimenter différentes stratégies pour s'affirmer et résister aux influences négatives des pairs.

Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône



Matériel et préparation

Imprimer la fiche *Mise en situation Presse-toi pas!* (1 seule copie)

Matériel requis

- Ciseau (pour découper les étapes de la fiche à imprimer)
- Tableau et craies ou tableau numérique interactif (TNI)

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste_explo.

A. Le bal des opinions (10 minutes)

1. Vous lisez la mise en situation suivante :
« Demain a lieu le traditionnel bal masqué annuel à l'école! Ton amie, plutôt extravertie, adore attirer l'attention sur elle. Elle te demande ton avis sur ce qu'elle devrait porter. Voici ce que tu lui proposes ... »
2. Vous présentez la photo de l'amie, qui figure dans le *PowerPoint*.
3. Vous passez à la diapositive suivante du *PowerPoint* sur laquelle on retrouve différents personnages et leurs propos :
 - Parent 1 : « Il ne faut pas que les vêtements soient trop chers! »
 - Parent 2 : « L'important, c'est que ça soit confortable! »
 - Parent 3 : « Pas trop sexy, svp! »
 - Amie : « Des vêtements originaux, qui sortent de l'ordinaire! »
 - Ami : « Des vêtements bien simples... »
 - Enseignant : « Est-ce que ça respecte le code de vie de l'école? »
 - Société : « Ça doit être tendance, dernier cri, à la mode! »
 - Société : « Pensons environnement! Des vêtements usagés ou recyclés »
4. Vous interrogez les élèves. Est-ce que le choix vestimentaire que tu as proposé à ton amie respecte tous les critères des différents personnages? Vous enchérissez la réflexion à partir des questions suivantes :
 - À quel ou auxquels personnages penses-tu que le vêtement pourrait plaire? Déplaire?
 - Qu'en est-il de ton amie? Penses-tu qu'elle soit contente de porter ces vêtements?
 - Est-ce que l'on peut satisfaire tout le monde? Si oui, comment? Sinon, pourquoi?
 - Est-ce que le fait de déplaire peut affecter notre relation avec les gens impliqués?



Vous concluez en nommant aux élèves qu'ils sont exposés à toutes sortes de pressions sociales au quotidien. Peu importent les décisions qu'ils prendront dans leur vie, il y aura toujours des gens qui ne seront pas d'accord avec leurs choix. Mieux vaut alors apprendre à accepter qu'on ne puisse pas plaire à tout le monde, comme tout le monde ne nous plaît pas. Il faut aussi garder en tête que les relations les plus solides ne se brisent habituellement pas avec un simple désaccord ou avec des goûts différents.

B. Capsule vidéo : Nadège et les pressions sociales – Partie 1

C. Presse-citron (10 minutes)

1. Vous revenez sur la capsule vidéo en nommant qu'à l'évidence, Nadège semble avoir exercé malgré elle une forme de pression sur Sacha. Vous invitez les élèves à expliquer, dans leurs mots, ce qu'est une « **pression sociale** ». Vous prenez quelques interventions.
2. Vous faites des liens entre leurs réponses et les informations rapportées dans la capsule ainsi que dans la bulle *Pour aller plus loin - Les pressions sociales*, puis complétez en rappelant ceci :



Les pressions sociales proviennent d'abord de **l'extérieur de soi** (des parents, de l'école, des camarades, de la société).

3. Vous demandez alors aux élèves : que se passe-t-il à l'intérieur de toi, à force d'entendre ces messages, de subir ces pressions? Vous écoutez quelques interventions et vous complétez au besoin en rappelant ceci :



Sans trop s'en rendre compte, on intègre ces pressions et on se les impose soi-même. Comme Nadège l'expliquait, on pense qu'il faut aimer *telle chose* ou penser de *telle manière*... Mais cela ne vient pas réellement de nos goûts ou de nos opinions personnelles. *Comme le citron change d'allure après avoir été pressé, on change notre manière d'être ou d'agir à force de subir les pressions sociales.*

4. Vous enchaînez en disant qu'en effet, les pressions sociales ont souvent une influence sur les manières d'être, de penser ou d'agir d'une personne, de façon à ce que **ses choix et ses comportements soient davantage conformes aux normes** (faire comme les autres, « être dans le moule »). Vous présentez les deux mises en situations suivantes :
 - « Même si je n'aime pas l'alcool et que je n'ai pas envie d'en consommer, il est fort probable que je décide d'en boire à mon bal de finissants, car tout le monde le fera. Si je ne consomme pas d'alcool, j'aurai l'air plate, peureux, trop sage et on risque de rire de moi ou de m'exclure... »
 - « Dans ma gang, la plupart des gens ont déjà été en couple. Je suis la seule à ne jamais avoir eu d'amoureuse ou d'amoureux. Je me fais souvent taquiner avec ça, mais je préfère prendre mon temps et me respecter, au lieu de faire des choses dont je n'ai pas envie, juste pour être comme les autres. Je sais que le moment viendra...»
5. Vous questionnez les élèves : dans ces deux situations, laquelle expose une ou un jeune qui *cède* sous la pression? Une ou un jeune qui *résiste* à la pression? Selon vous, qu'est-ce qui a influencé leur manière différente de réagir à la pression?
6. Vous écoutez quelques réponses et vous complétez en expliquant qu'une **faible confiance en soi** nous amène davantage à nous conformer ou à nous soumettre aux pressions (Fischer, 2010), plutôt qu'à nous affirmer!
7. Vous sensibilisez les élèves au fait qu'en tout temps, quand on se sent sous pression, on peut prendre un moment pour s'arrêter et tenter d'observer ce que l'on vit. Cela nous permet de prendre conscience de ce que l'on veut vraiment et ensuite, de s'affirmer!

POUR ALLER PLUS LOIN

Les pressions sociales

Les adolescentes et les adolescents doivent composer avec de nombreuses pressions sociales : « ils/elles doivent composer avec les tyrannies des normes corporelles, les pressions des médias, de la mode, des publicités et des industries culturelles et le travail d'une image d'eux/elles-mêmes qui annonce de nouveaux rapports aux autres » (Dupont, 2014, p. 31). L'adolescente ou l'adolescent est aussi soumis à des pressions des pairs au sujet de la sexualité et des expériences qu'il est appelé à vivre (par exemple, tabagisme, usage de substances, consommation d'alcool, etc.) (Young, 2013).

D. Presse-toi pas et affirme-toi! (15 à 25 minutes)

1. Vous vous assurez d'abord que deux rangées de pupitres bien distinctes soient formées pour permettre de tracer une voie au centre, allant de l'arrière vers l'avant du local. Vous choisissez un élève volontaire et lui demandez de se diriger au bout de cette voie (rangée) vers le fond du local et d'attendre.
2. Vous expliquez ensuite à toute la classe que la voie (rangée de pupitres) représente symboliquement le *cours de la vie*. Dans la vie, on avance avec nos buts, nos désirs, des valeurs et nos doutes, dans l'objectif ultime de se rendre au bout de son propre chemin. Par contre, tout au long de notre chemin, nous devons affronter différentes pressions qui peuvent influencer de façon positive ou négative notre route et modifier nos perceptions, nos valeurs, nos choix, nos buts, etc.
3. Vous poursuivez en indiquant à la classe qu'il y aura deux mises en situation (une seule mise en situation pour les écoles qui disposent de 40 minutes). Chacune situation comporte trois étapes qui nécessiteront des prises de décision dans le but de s'affirmer, afin de pouvoir continuer d'avancer. Vous sensibilisez les élèves au fait qu'il est souvent plus facile de s'affirmer clairement dans une situation fictive que dans la vraie vie!
4. Vous poursuivez en précisant qu'à travers les mises en situation, l'élève volontaire devra se déplacer de l'arrière vers l'avant de la classe, à l'intérieur de la voie qui représente le *cours de sa vie*. Certains élèves placés tout au long de la voie auront en main des étapes de la mise en situation. Lorsque l'élève volontaire se retrouvera devant un élève possédant une étape de la mise en situation, il devra d'abord écouter l'élève qui la lui lira à voix haute. Puis il devra faire une pause, nommée **PRESSE-TOI PAS!**, avant de prendre une décision et de continuer d'avancer.

La pause **PRESSE-TOI PAS!** consiste à :


- t'arrêter, à fermer les yeux, à prendre trois respirations
 - te demander : qu'est-ce que je ressens (émotions et sensations)?
 - te demander : à quoi je pense?
5. Vous distribuez maintenant les trois étapes de la première mise en situation à trois élèves différents, assis de part et d'autre de la voie (voir la fiche à imprimer *Mises en situation PRESSE-TOI PAS!*). Vous commencez par le fond (étape A) vers le devant (étapes B et C).
 6. Vous donnez le signal pour commencer la première mise en situation (durée : dix minutes). L'élève volontaire s'avance alors dans la voie. Lorsque l'élève volontaire arrive devant le premier élève, il lui lit l'étape A de la mise en situation à voix haute. Vous demandez alors à l'élève volontaire et à tout le groupe de faire la pause **PRESSE-TOI PAS!**
 7. Vous demandez d'abord à l'élève volontaire, puis à toute la classe :
 - Quelles sont tes émotions et sensations?
 - Qu'est-ce que tu as envie de faire avec cette situation, au fond de toi, malgré les pressions sociales des autres?
 8. Si l'élève est incapable de répondre ou semble timide, vous pouvez interpeller la classe. Toutefois, c'est l'élève volontaire qui doit choisir au final ce qu'il souhaite faire. Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour amener les élèves à approfondir leur réflexion :

POUR ALLER PLUS LOIN


L'affirmation de soi

L'affirmation de soi réfère à notre capacité à communiquer avec calme et honnêteté nos pensées et nos sentiments à autrui. Le comportement affirmatif implique deux types de respect : celui envers soi-même (en tenant compte de mes propres besoins, de mes droits, de mes pensées et de mes sentiments) et celui envers l'autre (en tenant compte de ses besoins, de ses droits, de ses pensées et de ses sentiments). Plus un individu est en mesure de respecter les autres tout en se respectant lui-même, et plus il est en mesure de s'exprimer clairement, plus ses relations seront enrichissantes et libératrices

(Boisvert et Beaudry, 1979).

- Te sens-tu obligé? Pourquoi?
 - Quels sont les pour et les contre?
 - Est-ce qu'il y a une peur qui influence ta décision? (peur du jugement, peur de l'exclusion ou du rejet)
 - Est-ce que ta décision est fidèle à qui tu es? As-tu l'impression de te respecter toi-même dans ce choix?
9. L'élève volontaire continue ensuite d'avancer dans la voie. La mise en situation évolue au fur et à mesure que les autres élèves dévoilent les étapes de la mise en situation (B-C). À chaque étape, vous appliquez les principes de la pause **PRESSE-TOI PAS!**. Vous vous assurez de faire réagir d'abord l'élève volontaire, puis toute la classe pour ainsi poursuivre la réflexion.
10. Une fois la première mise en situation terminée, la classe applaudit l'élève volontaire pour son courage.
11.  Vous répétez l'exercice avec la deuxième mise en situation (voir la fiche à imprimer *Mises en situation PRESSE-TOI PAS!*) dans une rangée différente si possible, avec un autre élève volontaire .

E. Stratégies pour résister et s'affirmer ! (5 à 10 minutes)

1.  Vous animez une discussion à l'aide des questions suivantes. Vous pouvez faire référence à la capsule vidéo (partie 1) pour aider les élèves dans leurs réflexions et réinvestir certains contenus.
- Quelles sont les pressions sociales que les jeunes vivent aujourd'hui?
 - Qu'est-ce qui peut t'arriver si tu te laisses influencer par les pressions sociales?
 - Qu'est-ce qui peut t'arriver si tu t'affirmes et que tu ne cèdes pas aux pressions sociales vécues?
 - Pourquoi a-t-on tendance à laisser les pressions sociales avoir une influence sur nos choix, nos actions?
 - Quels sont les effets (positifs et négatifs) de résister aux pressions?
 - Quelles sont vos stratégies pour vous affirmer devant les pressions sociales?
2. Vous demandez aux élèves les stratégies qu'ils peuvent utiliser pour résister aux influences négatives des pairs et s'affirmer devant les pressions sociales. Vous complétez à l'aide des stratégies suivantes (inspirées d'Ames, Lee et Wazlawek, 2017) :
- connaître et respecter tes besoins, tes droits, tes pensées et tes sentiments (et respecter ceux des autres)
 - utiliser la pause PRESSE-TOI PAS! (tu t'arrêtes, tu respires, te te recentres)
 - te détendre
 - être ouvert et à l'écoute de tes propres sentiments et à ceux d'autrui
 - remettre en question les idées reçues, ne pas tout avaler
 - t'affirmer, communiquer clairement et honnêtement

- clarifier les attentes de l'autre et tes attentes personnelles
- voir s'il y a un point commun entre tes idées et les idées de l'autre
- faire une proposition, trouver un compromis
- affronter la peur de déplaire, t'assumer et te faire confiance
- utiliser l'humour
- poser des questions
- dans l'incertitude, dire que tu prendras le temps d'y penser

F. Capsule vidéo : Nadège et les pressions sociales – Partie 2

G. Rappel du défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous demandez aux élèves d'identifier une situation où ils vivent une forme de pression sociale. Vous les invitez à utiliser la pause PRESSE-TOI PAS! (observer intérieurement ce que cette pression leur fait vivre (sensations, émotions, pensées) et prendre contact avec qui ils sont vraiment, au-delà de la pression vécue). Vous leur demandez enfin d'appliquer au moins une stratégie pour s'affirmer face à cette pression.


Merci de votre précieuse collaboration! Pour nous partager vos impressions, remplissez le journal de bord de cet atelier [en cliquant ici](#) ou en utilisant ce code QR.





Fiche à imprimer
Mises en situation : Presse-toi pas!

Première mise en situation	
A	Tu es invité à la fête de ton ami Mathieu. C'est un bon ami, mais tu ne connais pas la majorité des personnes qui seront présentes et tu te demandes si tu te sentiras à ta place. En fait, tu avais décidé de ne pas y aller jusqu'à ce qu'un autre ami, Jérôme, insiste pour que tu viennes avec lui. Qu'est-ce que tu fais?
B	Tu as finalement décidé d'y aller pour accompagner Jérôme. Pendant la soirée, tout le monde se met à parler d'une fille qui est absente ce soir-là. Ils lancent une rumeur à son sujet et tu sais que ce n'est pas vrai. Que fais-tu?
C	Plus tard dans la soirée, tu parles avec une personne qui te plaît et quelqu'un prend une photo de vous deux. Il rigole et dit qu'il va la mettre sur les réseaux sociaux. Tu n'as pas envie, mais tu penses que tu pourrais avoir l'air ridicule d'être le seul à ne pas vouloir que la photo soit publiée. Qu'est-ce que tu fais?

 Deuxième mise en situation	
A	La semaine prochaine, c'est la fin d'étape. Cette fin de semaine, tu dois étudier pour trois examens. Tu as un match de soccer samedi matin et tu as prévu aller chez ta meilleure amie ensuite. Tu te demandes si tu vas y arriver, mais tu as besoin de te changer les idées. Que réponds-tu à ta mère qui te demande si tu seras prête pour tes examens?
B	La période des examens est passée. Bien que tes notes soient satisfaisantes, ton père trouve que tu aurais pu faire mieux... Tu as déjà eu de meilleurs résultats. Il aimerait que tu maintiennes tes notes au meilleur de tes capacités. Il te propose d'étudier avec toi toutes les fins de semaine, mais tu n'en as pas envie. De ton côté, tu trouves tes notes satisfaisantes. Que fais-tu?
C	C'est la dernière étape de l'année. Ta prof de français, que tu aimes beaucoup, demande à te parler un midi. Elle te dit que tes notes ont diminué depuis quelque temps. Elle aimerait t'offrir son aide et te suggère de venir en récupération sur l'heure du dîner. Ça ne te tente pas, tu crois que tu peux t'en sortir autrement. Comment réponds-tu à son offre?