HORS PISTE

Atelier de mentorat : partie 1

HORS PISTE

NE ME PRESSE PAS!
JE NE SUIS PAS UN CITRON...

À la fin de l'atelier, tu seras en mesure…

- de comprendre ce que sont les pressions sociales
- de comprendre l'influence des pressions sociales sur toi
- d'expérimenter différentes stratégies pour t'affirmer

Le bal des opinions!

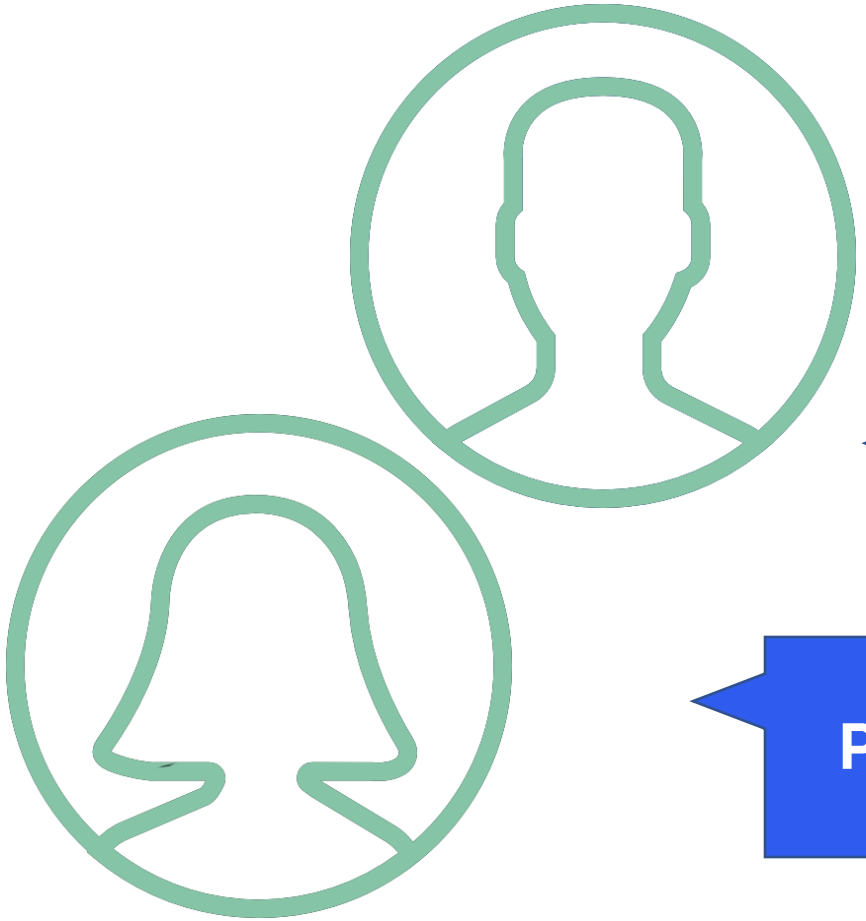
Demain a lieu le traditionnel bal masqué annuel à l'école! Ton amie, plutôt extravertie, adore attirer l'attention sur elle. Elle te demande ton avis sur ce qu'elle devrait porter. Voici ce que tu lui proposes …

Tu lui proposes de porter ceci…

Le bal des opinions!

Ce que pensent les **parents...**

Est-ce que le choix vestimentaire proposé respecte ces critères?



Pas trop cher!

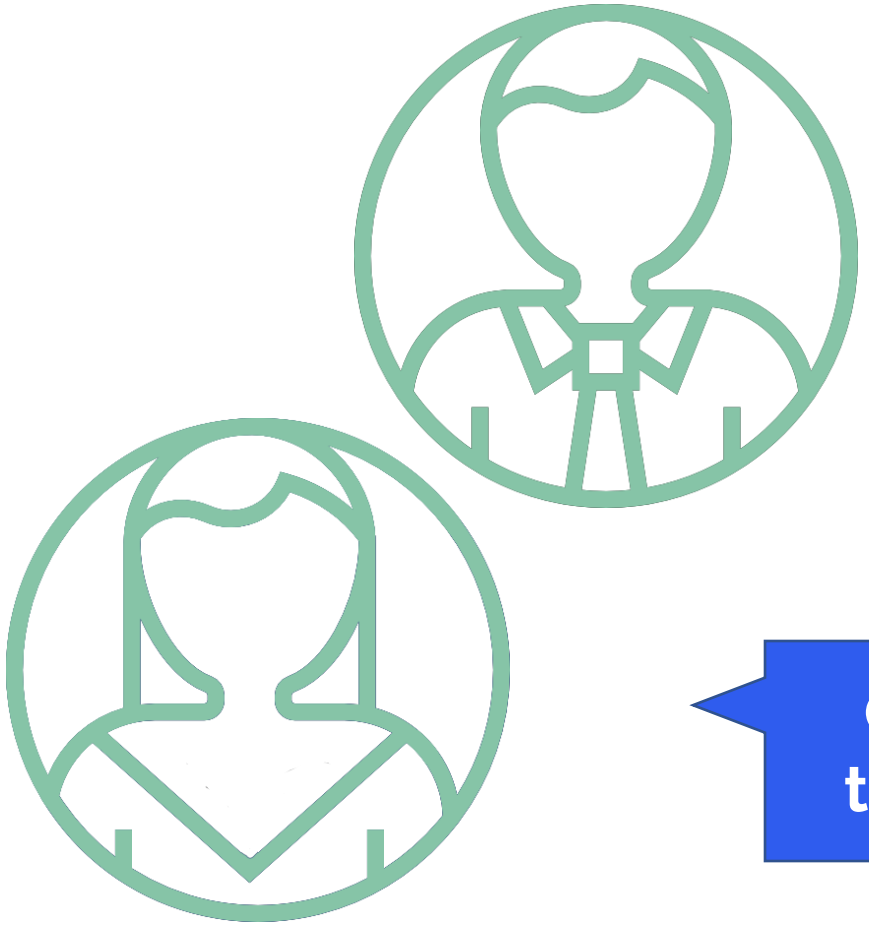
Confortable!

Pas trop sexy!

Le bal des opinions!

Ce que pensent les **amies** ou les **amis**...

Est-ce que le choix vestimentaire proposé respecte ces critères?



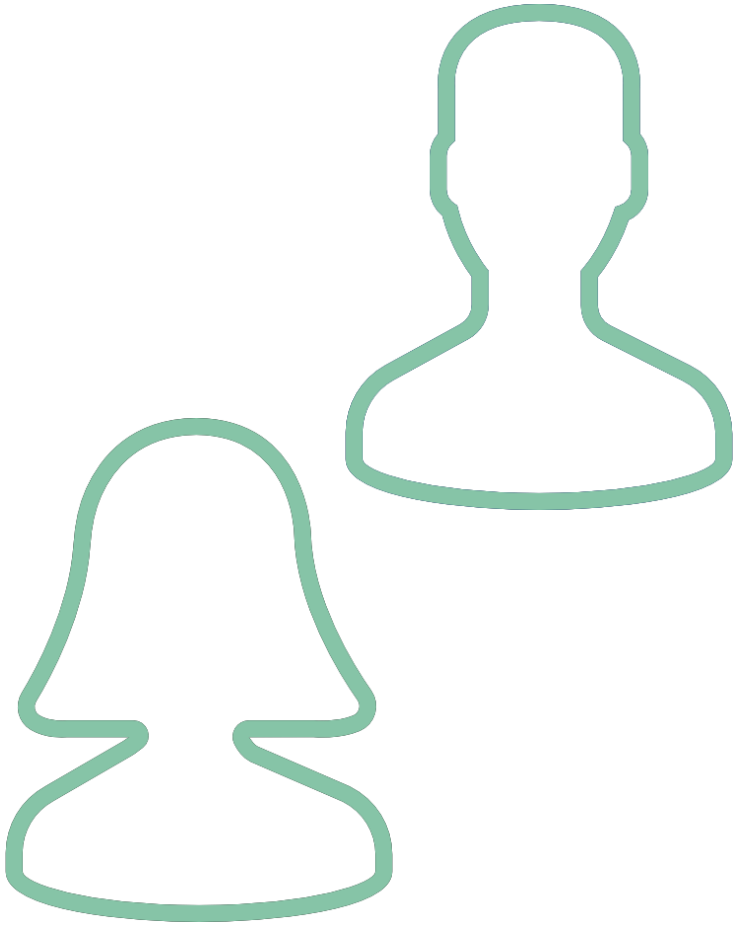
Simple!

Original, pas trop ordinaire!

Le bal des opinions!

Ce que pensent les **profs...**

Est-ce que le choix vestimentaire proposé respecte ces critères?



Respecte le code de vie de l'école?

Le bal des opinions!

Ce que pense la **société...**

Est-ce que le choix vestimentaire proposé respecte ces critères?

Tendance, à la mode!

Usagé ou recyclé!

Le bal des opinions!

À quel personnage penses-tu que le vêtement pourrait déplaire?

Quel personnage pourrait être satisfait de l'agencement?

Et qu'en est-il de ton amie? Penses-tu qu'elle soit bien avec cet agencement?

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?

Le bal des opinions!

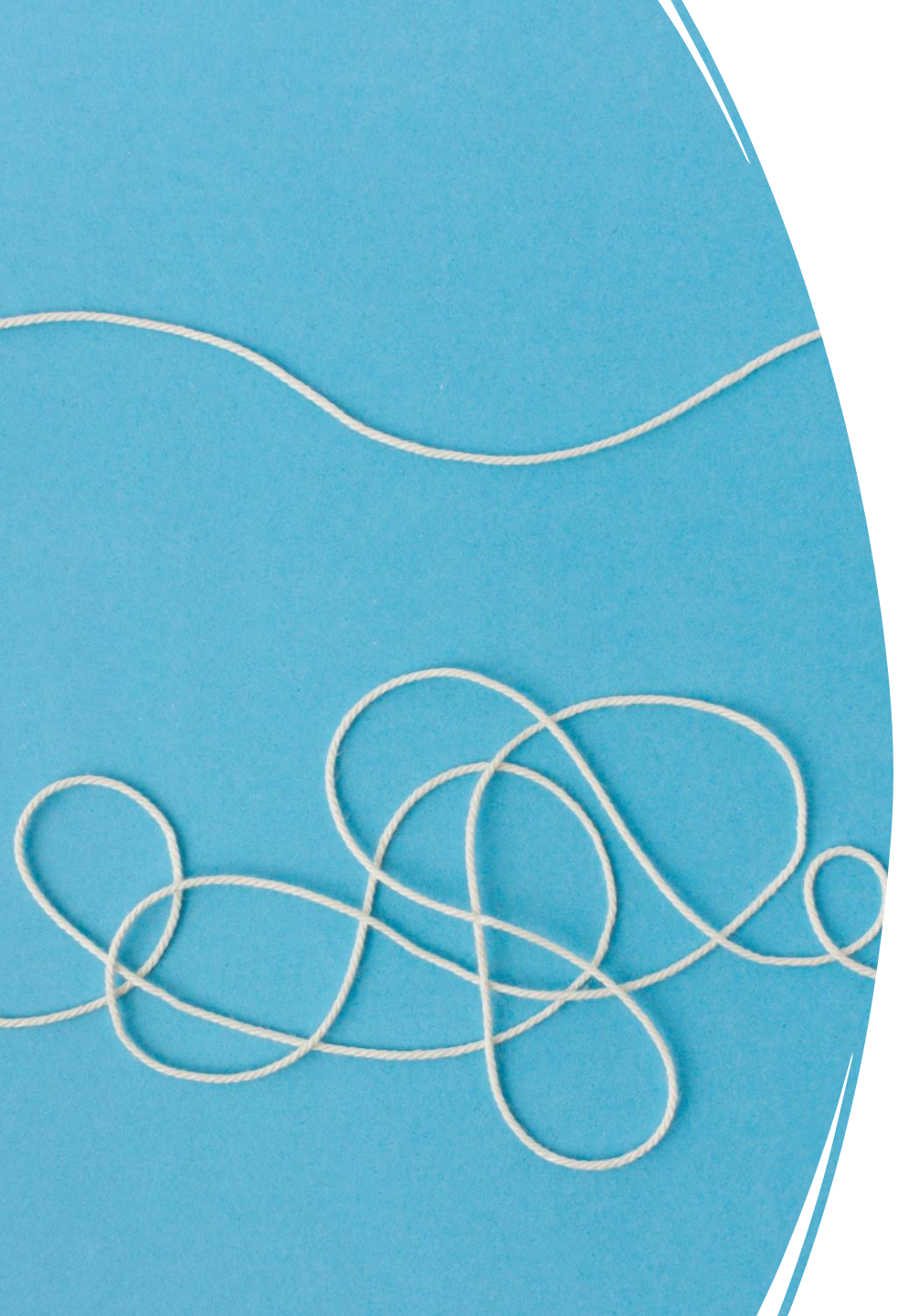
Au final, l'important, c'est ce que la personne elle-même désire porter.

Il y a toujours quelqu'un qui ne sera pas d'accord avec tes choix.

Rappelle-toi que les relations les plus solides ne se brisent pas avec un désaccord.

Pressions Sociales

Peu important les decisions qu’on prend dans la vie, il y aura toujours des gens qui ne seront pas d’accord avec nos choix.



C’est donc important d’accepter qu’on ne peut pas plaire à tout le monde, comme tout le monde ne nous plaît pas!

Gardez en tête que les relations les plus solides ne se brisent pas habituellement avec un simple désaccord ou avec des goûts différents!

Nadège et les pressions sociales

Ne me presse pas! Je ne suis pas un citron… – Partie 1

https://youtu.be/flYc6eU8-yo

Presse-citron!

? *Peux-tu me dire ce qu'est une pression sociale?*

? *De qui, d'où peut-elle provenir?*

? *Que se passe-t-il à l'intérieur de toi-même à force de subir ces pressions?*

On finit par se les imposer à soi-même, sans même s'en rendre compte!

Icon fait par wanicon sur www.flaticon.com

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 ou être dans le moule).

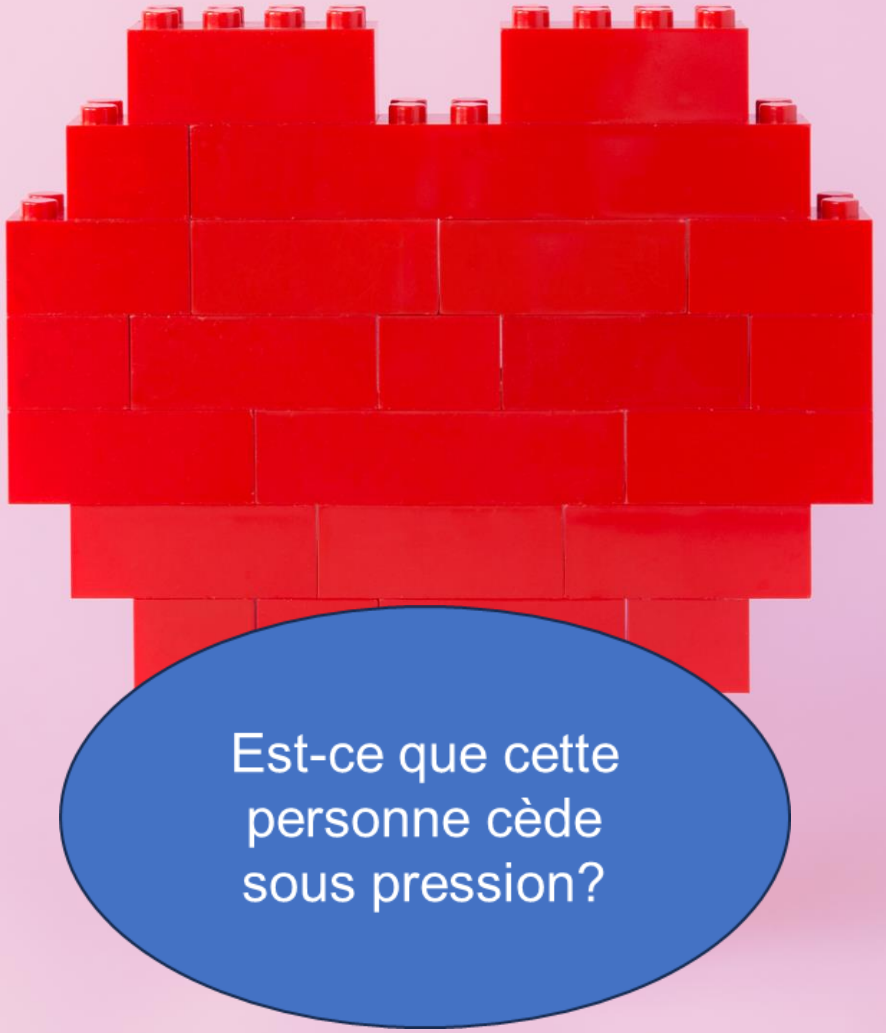
Est-ce que cette personne cède sous pression?

Mise en situation 1

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…

Mise en situation 2

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…



Presse-citron!

Face aux pressions sociales, on peut céder OU résister!

Et notre façon de réagir dépend en partie de notre confiance en soi!