Atelier de mentorat : partie 2

HORS PISTE

Retour sur l'atelier 1

Presse-Citron ? Pressions sociales ?

Activité

Nous avons besoin **d’un élève volontaire** qui se placera à l’arrière de la classe.

Les billets (mise en situation) seront distribuer à **d’autres élèves** le long du parcours de l’arrière à l’avant de la classe.

Le déroulement de l’activité

- Quand notre élève volontaire **avance un pas à la fois vers l’avant de la classe**, cet élève devra s’arrêter au long du chemin.

- Il, elle, iel sera présenté par ces collègues de classe avec **une mise en situation qui seront lu à voix haute**.

- À chaque arrêt, notre volontaire doit **compléter les consignes** sur la diapo suivante- PRESSE TOI PAS- avant de prendre une décision.

Presse-toi pas et affirme-toi!

Affirme-toi et prends des décisions

Pour t'aider, utilise la pause PRESSE-TOI PAS!

- Arrête-toi
- Ferme les yeux
- Prends trois (3) respirations
- Demande-toi :

Qu'est-ce que tu ressens?
À quoi tu penses?

Icon fait par Nhor Phai sur www.flaticon.com

Presse-toi pas et affirme-toi!

À chaque pause…

Quelles sont tes émotions et sensations? Qu'est-ce que tu choisis de faire avec cette situation?

Stratégies pour résister et s'affirmer!

Quelles sont les pressions que les jeunes vivent aujourd'hui?

Selon toi, quelles sont les stratégies pour t'affirmer devant les pressions sociales? Que fais-tu?

Stratégies pour résister et s'affirmer!

- Respecter tes besoins, tes droits, tes pensées et tes sentiments (et 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
- Dire non ou, dans l'incertitude, dire que tu prendras le temps d'y penser

Nadège et les pressions sociales

Ne presse pas! Je ne suis pas un citron… – Partie 2

https://youtu.be/NnKc3VgWA0w

Défi HORS-PISTE

Identifie une situation où tu vis une forme de pression :

- avec tes amies ou tes amis,
- dans la classe
- sur l'heure du dîner
- dans une activité ou un sport,
- dans ta famille,
- etc.

Observe à l'intérieur de toi ce que cette pression te fait vivre.

Essaie de t'affirmer davantage dans cette situation.

Pratique une des stratégies apprises.

Pour plus de contenu...

Rends-toi sur

Suis-nous sur Instagram

@horspiste_explo