

Jeu des pastilles magiques

Objectifs

- Parler de la pression du groupe
- Apprendre à dire non
- Amener les élèves à connaître leurs forces et leurs faiblesses dans la relation à l'autre

Matériel

- Enveloppes avec les consignes (fiche 1)
- 1 paquet de bonbons

Déroulement

Cette activité permet de travailler sur la prise de conscience de la pression du groupe et de recenser avec les jeunes les différentes stratégies de résistance qu'ils peuvent utiliser dans certaines situations, notamment celles liées aux consommations de psychotropes.

Préparer des enveloppes pour chaque élève afin qu'un tiers des élèves reçoive :

- Une enveloppe avec des bonbons et le message suivant :
« Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, qu'ils rendent plus joyeux. »
- Pour le deuxième tiers d'élèves, le message dans l'enveloppe sera :
« Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser. »
- Le dernier tiers des élèves reçoit le message suivant :
« Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi. »

Distribuer les enveloppes aux élèves en leur disant de jouer la consigne qui est dans leur enveloppe sans la divulguer à leurs camarades de classe. Durant 5 minutes, tout le monde circule dans la classe, enseignant compris, en tenant le rôle indiqué sur la consigne. L'enseignant propose des bonbons et incite les élèves à argumenter « pour » ou « contre ».

Après 5 minutes : exploitation du jeu en petits groupes : distribuer la fiche 2 pour les élèves et faire en sorte qu'ils se réunissent par groupes de 3 à 6 personnes ayant reçu des consignes différentes. Chaque groupe répond aux questions suivantes :

- Comment as-tu fait pour résister et dire non ? Qu'est-ce qui a bien marché (*fuite, évitement, mensonge, etc.*) ?
- Comment as-tu fait pour essayer de convaincre les autres de goûter les bonbons (*arguments vantant les bénéfices, chantage effectif, exemple de l'adulte, etc.*) ? Qui utilise ces méthodes (*publicité par exemple*) ?
- Si tu devais résister et que tu as « craqué », quel est l'argument qui t'a convaincu/convaincue ?

- Y a-t-il eu des moments ou situations où il est important de résister et de dire non ? Ce jeu t'a-t-il fait penser à des situations déjà vécues (*à la maison, à l'école, en jouant, etc.*) ? (*lien avec la cigarette, l'alcool lors de fêtes par exemple*)
- A qui est-ce plus difficile de dire non ? A un ami ou un inconnu ? A un adulte ou un jeune de ton âge ? Pourquoi ?
- Quel serait les affirmations qui pourraient t'aider à résister face à la pression de tes amis ?

Mise en commun et synthèse

Dans la discussion, mettre en évidence les possibilités de dire non, même à ses copains. Par exemple, noter au tableau « OSER DIRE NON » et remplir au fur et à mesure les avis des différents groupes. Inscrire sur un panneau qui restera en classe et pourra être repris. Parler des moyens de pression et des stratégies pour y résister :

Moyens de pression

- Minimiser : « Mais ce n'est pas grave ! »
- Idéaliser : « C'est trop cool, super ! »
- Exclure : « Si tu n'es pas d'accord, tu n'es plus des nôtres ! »
- Menacer : « Tu vas voir ce qui va t'arriver si tu ne fais pas ce que je te dis ! »
- Humilier : « Houu, la poule mouillée ! »
- Avec son corps : bousculer, houspiller ou tourner le dos à la personne qui n'est pas d'accord

Stratégies de résistance : non-violentes et respectueuses de l'autre

- Affirmer sa détermination : « NON, je ne veux pas faire ça ! »
- Réfuter les arguments : « Pour moi, ce n'est pas comme ça, j'ai un avis différent »
- Dénoncer la pression : « Je n'accepte pas d'être mis/mise sous pression, je vais y réfléchir tranquillement »
- Retourner la balle : « Pourquoi est-ce si important que je fasse comme vous ? »
- Fixer des limites : « Si c'est décisif pour que nous restions amis, je préfère renoncer à être votre copain »
- Trouver une alternative : « Nous pourrions aussi aller ensemble à la piscine »
- Parler des problèmes et des risques dont on est conscient : « Je ne voudrais pas me sentir mal »
- Avec son corps : tendre la main devant soi pour se protéger de la pression des autres, regarder droit dans les yeux pour donner plus de force à ce que l'on dit
- Parfois, la pression est telle que partir ou changer de conversation peuvent être la meilleure solution

Pour en savoir plus sur les addictions :

www.addictionsuisse.ch : Informations sur les addictions (alcool, cannabis, écrans, ...)

www.addiction-jura.ch : Centre de prévention et d'accompagnement sur les questions en lien avec les consommations (alcool, cannabis, etc.) ou avec les écrans et les jeux d'argent

www.cipretjura.ch : Centre jurassien de prévention du tabagisme

www.at-schweiz.ch : Association suisse pour la prévention du tabagisme

Jeu des pastilles magiques : fiche 1

<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>
<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>
<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>
<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>
<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>
<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>
<p>Tu dois faire goûter ces bonbons à tes camarades ; fais-leur croire qu'ils rendent plus forts, plus joyeux.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois refuser d'y goûter. Trouve les meilleures raisons de refuser.</p>	<p>Tu vas recevoir des bonbons. Tu dois accepter d'y goûter. En plus, essaye de convaincre les autres d'y goûter aussi.</p>

Jeu des pastilles magiques : fiche 2

- Comment as-tu fait pour résister et dire non ? Qu'est-ce qui a bien marché ?

.....

.....

.....

- Comment as-tu fait pour essayer de convaincre les autres de goûter les bonbons ? Qui utilise ces mêmes méthodes ?

.....

.....

.....

- Si tu devais résister et que tu as craqué, quel est l'argument qui t'a convaincu/convaincue ?

.....

.....

.....

- Y a-t-il des moments ou des situations où il est important de résister et de dire non ? Ce jeu te fait-il penser à des situations déjà vécues (à la maison, à l'école, en jouant, ...) ?

.....

.....

.....

- A qui est-ce le plus difficile de dire non ? A un ami ou à un inconnu ? A un adulte ou à un jeune de ton âge ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

- Quel serait les affirmations qui pourraient t'aider à résister face à la pression de tes amis ?

.....

.....

.....