

COMPOSANTES VISÉES

- Environnement physique et milieu social
- Engagement des élèves

RESSOURCES

- Maïs soufflé pour four à micro-ondes (1 sac de maïs soufflé prêt à manger par groupe)
- Bols, serviettes ou tasses pour chaque groupe
- Désinfectant pour les mains
- [Points de discussion](#)
- [Bandelettes de directives](#)

Jeu de pression « Maïs soufflé »

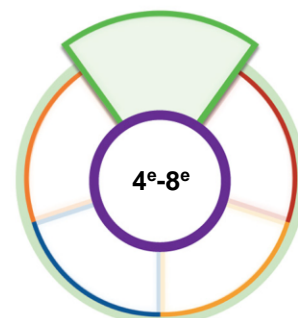
OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ : Permettre aux élèves de s'exercer à gérer la pression des pairs dans un milieu contrôlé pour mieux les préparer à utiliser les techniques de refus dans d'autres situations.

INSTRUCTIONS

1. Préparez un ensemble de bandelettes pour chaque groupe à partir des bandelettes de discussion qui suivent. Assurez-vous d'avoir assez de bandelettes pour que chaque élève en ait une.
2. Divisez les élèves en petits groupes. Remettez à chaque élève une bandelette en vous assurant que le contenu n'est pas visible. Chaque groupe doit compter un ou deux élèves ayant une bandelette « Ne mange pas! »
3. Dites aux élèves de lire, en silence, ce qui est inscrit sur leur bandelette. Rappelez-leur qu'ils ne doivent pas révéler ce qui y est inscrit aux membres du groupe.
4. Invitez les élèves à se désinfecter les mains avant le début de l'activité.
5. Donnez à chaque personne une tasse de maïs soufflé et dites aux élèves de commencer la « fête ». Rappelez-leur de faire exactement ce qui est indiqué sur leur bandelette de papier.
6. Laissez les élèves interagir pendant de 5 à 8 minutes. Circulez dans la salle et suscitez la conversation au sein des groupes.
7. Mettez fin à la « fête » et invitez les élèves qui avaient une bandelette « Ne mange pas! » à venir devant la classe. Demandez-leur de décrire comment ils se sont sentis durant l'activité.
 - Est-ce que certains ont mangé du maïs soufflé? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Qu'est-ce qu'ils ont fait pour éviter la pression de leurs camarades?
 - S'ils ont cédé à la pression, demandez-leur de décrire certaines des conséquences de céder à la pression des pairs.
8. Demandez au reste des élèves de décrire les méthodes qu'ils ont utilisées pour exercer de la pression sur leurs pairs et dressez-en une liste (voir les « points de discussion » à la page suivante).
 - Quelles méthodes ont le mieux réussi à convaincre les élèves de manger?
 - Quelles réponses des élèves qui ne mangeaient pas ont été les plus efficaces?
 - Les résultats étaient-ils différents dans les groupes comptant plus d'une personne qui ne mangeait pas?
9. Discutez avec les élèves de la meilleure façon de réagir à chaque type de pression des pairs.
 - a. Qu'est-ce qui arriverait si vos pairs exerçaient vraiment de la pression sur vous dans une autre situation?
 - b. Comment pourriez-vous réagir à la pression et rester fidèles à vos valeurs?

Liens avec le curriculum

- 4^e année : D1.4 Usage du tabac et vapotage; D2.3 Décisions concernant l'usage du tabac et le vapotage.
- 5^e année : D1.2 Alcool - effets à court terme et à long terme.
- 6^e année : D1.2 Effets - cannabis, drogues.
- 7^e année : D3.2 Conséquences – usage problématique de substances et comportements de dépendance.
- 8^e année : D1.3 Signes précurseurs, conséquences.



Jeu de pression « Mais soufflé »

Les bandelettes de directives figurent à la prochaine page

Autres points de discussion :

Pourquoi est-il si difficile de résister à la pression des pairs?

- On a peur de se faire rejeter par les autres.
- On veut se faire aimer et on ne veut pas perdre des amis.
- On veut avoir l'air adulte.
- On ne veut pas que les autres se moquent de nous.
- On ne veut pas faire de peine aux autres.
- On ne sait pas ce qu'on veut vraiment.
- On ne sait pas comment se sortir de la situation.
- Quand vous faites face à la pression, vous pouvez vous affirmer. Il n'est pas toujours facile d'y résister, mais vous pouvez y arriver; il suffit d'un peu de savoir-faire et d'entraînement. De quelles façons pouvez-vous vous y prendre?

En groupe de deux ou trois, les élèves s'exercent à utiliser certaines des techniques de refus qui ont été abordées.

Discutez ensuite avec tout le groupe de la pression positive des pairs.

- *La pression des pairs n'est pas toujours négative.*
- *Vous et vos amis pouvez vous encourager les uns les autres à faire de bons choix dont vous êtes fiers et qui vont améliorer votre santé et votre vie sociale.*
- *Vous et vos amis pouvez aussi utiliser la pression positive des pairs pour vous aider mutuellement à résister à la pression des pairs.*
- *Pouvez-vous donner des exemples de pression positive des pairs?*

Messages clés à transmettre aux élèves

- Connaissez les faits sur les drogues et l'alcool – faites des choix éclairés.
- Dites « non » avec assurance – tenez-vous le corps bien droit et maintenez un contact visuel; parlez d'un ton ferme, rapide et poli. « Non, je ne veux pas. » « Non merci. » « Non. »
- Répétez-vous autant de fois qu'il le faut. Ne vous disputez pas; continuez simplement à répéter la même chose (p. ex. « Non, je ne veux pas essayer quelque chose qui peut nuire à mon corps. »; répétez-vous au besoin).
- **Inversez la pression** – Répondez de manière à exercer de la pression sur l'autre personne. (p. ex. « Pourquoi tu me déranges avec quelque chose qui n'est pas bon pour moi ni pour toi? »)
- Dressez un plan à l'avance avec un bon ami et ne changez pas d'idée.
- Partez. Trouvez une autre activité à faire avec d'autres amis.
- Changez le sujet – « Allons nous lancer le ballon de football! » ou « Non, j'aime garder mes poumons en bonne santé pour pouvoir pratiquer des sports. »
- Ayez recours à l'humour. Donnez une réponse drôle qui mettra fin à la conversation. (p. ex. « Avoir les dents jaunes et des rides... non merci! »).
- Donnez une excuse – « Non, je ne veux pas sentir comme un cendrier. »
- Défendez les autres.

Bandelettes de directives

(Découpez-les et donnez-en un ensemble à chaque groupe.)

Tu dois suivre la directive ci-dessous pendant l'activité. Ne révèle pas cette directive aux autres.

NE mange PAS!

Tu dois suivre la directive ci-dessous pendant l'activité. Ne révèle pas cette directive aux autres.

NE mange PAS!

Tu dois suivre la directive ci-dessous pendant l'activité. Ne révèle pas cette directive aux autres.

Pendant que tu manges du maïs soufflé, encourage fortement tout le monde à manger.

Tu dois suivre la directive ci-dessous pendant l'activité. Ne révèle pas cette directive aux autres.

Pendant que tu manges du maïs soufflé, encourage fortement tout le monde à manger.

Tu dois suivre la directive ci-dessous pendant l'activité. Ne révèle pas cette directive aux autres.

Pendant que tu manges du maïs soufflé, encourage fortement tout le monde à manger.
