

## Résister à l'influence négative des pairs

### Point de départ

Quasiment tout le monde désire avoir des amis et faire partie d'un groupe. Mais nous devons être capables de résister à l'envie de passer du temps avec nos amis ou avec le groupe si ce n'est pas dans notre intérêt. Même si nos amis veulent nous emmener dans des activités positives, nous devons pouvoir refuser si ces activités nous empêchent de remplir nos obligations. Nous devons aussi être à même de résister à certaines choses que nous nous racontons à nous-mêmes, spécialement lorsque nous nous inquiétons d'être exclus, si nous ne cédon pas à ***l'influence négative de nos pairs***, c'est-à-dire la pression des autres de notre âge pour faire des choses dont nous savons qu'il vaudrait mieux ne pas les faire.

### Consignes

Dire « non » à quelqu'un n'est jamais facile. C'est spécialement difficile lorsque la pression vient de nos pairs. Les consignes ci-dessous vous aideront à savoir quand et comment résister à l'influence négative des pairs.

Posez des questions pour en savoir plus sur l'activité.

Décidez si vous refusez d'y participer ou non.

Affirmez clairement votre position ou décision.

Ne donnez pas de longues explications, ni excuses.

Suggérez une alternative positive.

## Applications possibles

### ● ENSEIGNEZ

#### ACTIVITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTION

##### *Consignes pour apprendre à refuser*

Distribuez le document **20.1 Apprendre à refuser**. Discutez avec les élèves chacune des cinq consignes. Accordez du temps aux élèves pour répondre par écrit aux questions sur le document accompagnant les consignes. Demandez à des volontaires de partager leurs réponses avec le reste de la classe.

#### ACTIVITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTION 2

##### *Jeu de rôle en situation de refus*

Mettez les élèves par deux. Imprimez le document 20.2 Situations de refus, et découpez-le. Donnez une situation à chaque binôme. Demandez-leur d'ajouter des détails à leurs situations et de jouer les rôles devant la classe, en montrant comment refuser quelque chose à quelqu'un sans le ou la blesser. Encouragez les binômes à suggérer des activités réalistes et positives comme alternative si cela s'y prête. Demandez aux camarades de classe de commenter l'impact des techniques illustrées.

### ● CONSOLIDEZ

#### ACTIVITE DE CONSOLIDATION, OPTION 1

##### *D'accord de dire oui*

Écrivez au tableau les mots « D'accord » et « Pas d'accord ». Demandez aux élèves de décrire des situations où c'est bien de faire des choses avec les copains et des situations où ce n'est pas le cas. Listez les réponses sous le titre concerné. Voici un exemple de ce qui pourrait ressortir des réponses :

D'accord	Pas d'accord
Aller au cinéma	Exclure un ami
Étudier un test	Tricher
Se distinguer en gym	Fumer
Retrouver des amis s'ils ont du temps pour une activité positive	Oublier les autres engagements

Guidez les élèves pour reconnaître que certaines activités servent nos objectifs et nos valeurs, alors que d'autres nous mettent mal à l'aise parce qu'elles ne reflètent pas l'image que nous avons de nous-mêmes ou l'image que nous aimerions que les autres aient de nous. Nous devons donc parfois refuser des activités positives qui viennent interférer avec des engagements plus anciens, parce que le fait de tenir nos promesses et d'être responsables est une composante importante de notre confiance en nous et la confiance que les autres placent en nous.

### ACTIVITE DE CONSOLIDATION, OPTION 2

#### *Pression non exprimée*

Faites remarquer que, bien souvent, la pression pour participer à une activité reste non dite. En fait, on peut se dire que nous « devrions » participer à une activité même si personne ne nous l'a demandé. Nos propres messages intérieurs peuvent représenter la pression à laquelle nous devons résister. Demandez aux élèves de donner des exemples de moments où les jeunes sont tentés de participer à une activité nuisible ou malsaine, comme fumer ou sortir après le couvre-feu, même si personne ne les a influencés à le faire. Incitez les élèves à suggérer des raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait participer à ces activités négatives, même sans y être invité. Encouragez ensuite les élèves à suggérer des messages plus sains que nous pouvons nous envoyer à nous-mêmes dans ces situations, tel que : « Je n'ai rien à prouver à personne. »

### ● APPROFONDISSEZ

### ACTIVITE D'APPROFONDISSEMENT, OPTION 1

#### *Proverbes sur l'influence des pairs*

Dites aux élèves d'écrire les trois proverbes ci-dessous. Faites remarquer que ces proverbes proviennent de différentes cultures. Discutez avec les élèves comment chacun de ces proverbes est lié aux *capacités* de refuser. Demandez-leur ensuite d'écrire dans leur Cahier de travail un paragraphe sur les différences et similitudes interculturelles que ces proverbes reflètent. Demandez à des volontaires de partager leur paragraphe avec le reste de la classe.

Mieux vaut refuser tout de suite que de promettre longtemps.

Proverbe danois

Mieux vaut un refus gentil qu'une docilité non désirée.

Proverbe allemand

Ne demandez jamais à celui qui possède, mais à celui qui vous veut du bien.

Proverbe espagnol

### ACTIVITE D'APPROFONDISSEMENT, OPTION 2

#### *Réflexion sur l'influence des pairs*

Faites choisir l'une des deux questions ci-dessous aux élèves et faites-leur écrire une réponse sous forme d'un éditorial, d'un magazine international.

À votre avis, qui peut refuser le mieux : un adolescent ou un senior ? Pourquoi ?

Est-ce qu'une forte capacité à refuser est un signe de confiance en soi ou d'un manque de confiance ? Pourquoi le pensez-vous ?

## **20.1 Apprendre à refuser**

### **1. Posez des questions pour en savoir plus sur l'activité.**

Comment la situation pourrait-elle finir autrement que ce que vous et vos amis ont prévu ?

### **2. Décidez si vous refusez d'y participer ou non.**

Quelles raisons pouvez-vous invoquer pour ne pas participer à l'activité ?

### **3. Affirmez clairement votre position ou décision.**

Pourquoi serait-ce utile d'être assertif à ce stade ?

Quelles sont les caractéristiques d'une réponse assertive ?

### **4. Ne donnez pas de longues explications ni excuses.**

Pourquoi devriez-vous simplement répéter votre refus au lieu de donner des excuses ?

À quel résultat pouvez-vous vous attendre si vous déclarez votre refus calmement, sans blesser l'autre personne ?

### **5. Suggérez une alternative positive.**

Comment pouvez-vous exercer votre influence amicale à ce stade ?

## 20.2 Situations de refus

-----  
Un ami vous demande de l'argent à prêter pour acheter un cadeau spécial à quelqu'un. Vous êtes, vous-même, en train de faire des économies pour faire un achat.

-----  
Quelqu'un à l'école sait que votre meilleur(e) ami(e) a des problèmes à la maison. Cette personne vous demande de lui raconter ce qui se passe avec votre meilleur(e) ami(e).

-----  
Deux de vos amis sont toujours en train de se disputer. Vous les aimez tous les deux de la même manière. Et maintenant l'un d'entre eux vous demande de prendre parti dans leur dernière dispute.

-----  
Votre meilleur(e) ami(e) vous demande de venir à une fête avec des gens que vous ne connaissez pas très bien. Certains, que vous connaissez, fument beaucoup et vous êtes vraiment allergique à la fumée de cigarettes.

-----  
Vos copains passent vous demander d'aller avec eux dans un restaurant fast-food. Vous avez un projet important à remettre pour la première heure demain. Votre note du trimestre dépend de ce projet et vous voulez le faire correctement.

-----  
Votre mère veut que vous sortiez avec la fille ou le fils de son amie d'université. Vous sortez avec quelqu'un d'autre même si votre mère préférerait que ce ne soit pas le cas.

-----  
Votre meilleur(e) ami(e) aimerait que vous essayiez ensemble un nouveau sport. Cela ne vous intéresse pas du tout mais votre ami(e) continue de vous supplier.

-----  
Votre frère aîné aimerait que vous fassiez ses corvées à la maison ce soir pour qu'il puisse sortir avec ses copains. Vous avez déjà fait des projets de sortie avec vos propres amis.

-----  
Votre meilleur(e) ami(e) veut vous emprunter votre T-shirt préféré pour le porter lors d'une soirée spéciale. Vous ne voulez pas le prêter, parce que cet(te) ami(e) n'a pas rendu plusieurs de vos vêtements.

-----  
Un(e) de vos ami(e)s est délégué de classe et demande de l'aide pour l'organisation de la soirée dansante annuelle. Vous n'avez pas l'intention d'aller à cette soirée et vous n'avez pas envie d'aider à l'organiser.