

## R3 – S'affirmer et résister à la pression sociale\*

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Affirmer ses besoins, ses émotions, ses idées de façon appropriée ;
2. Dire « non » de façon adaptée ;
3. Connaître la différence entre influence sociale et pression sociale.

\* Fiches associées : fiche E2, etc.



## I. Je comprends

### C'est QUOI cette CPS ?

**1. S'affirmer...** c'est être capable d'exprimer ses besoins, ses émotions, ses droits et ses opinions de façon appropriée, en se respectant soi-même et en respectant l'autre.

Ne pas s'affirmer de façon appropriée peut se manifester sous deux formes (opposées) :

- **La passivité ou le retrait social**

L'enfant n'exprime et ne manifeste pas ses besoins, ses pensées, ses émotions. Il se soumet aux volontés des autres et s'efface socialement.

- **L'agressivité**

L'enfant exprime ses besoins, ses émotions et ses opinions de façon réactive, hostile, voire violente. L'agressivité se manifeste par l'utilisation de la force physique et/ou psychologique, ainsi que par l'opposition à autrui et le non-respect des droits. Elle peut prendre différentes formes, verbales et/ou comportementales : insultes, grossièreté, provocations, humiliations, coups, bagarres...

Pouvoir répondre de façon affirmée et adaptée à un comportement problématique n'est ni simple, ni inné. Il est nécessaire que l'enfant puisse apprendre différentes techniques et qu'il sache les utiliser à bon escient, en fonction de ses préférences et en fonction du contexte.

#### Exemples de techniques « affirmées » pour refuser (dire non) :

Techniques affirmées pour dire « non »	Illustrations
Dire « non » de façon calme et ferme en y croyant vraiment	- Non, je ne veux pas aller dans la rue.
Donner une raison	- Non, mon père ne veut pas que j'aille jouer dans la rue. Il dit que c'est trop dangereux.
Trouver une excuse	- Non, je n'ai plus envie de jouer dehors.
Partir de la situation pour éviter	- Désolé(e), je dois rentrer maintenant.
Proposer de faire autre chose	- On pourrait aller goûter maintenant ?
En faire une blague	- Tu veux te débarrasser de moi, que je me fasse écraser !

## 2. L'influence sociale

Nos comportements et notre façon de penser sont influencés, de façon directe ou indirecte, par de nombreuses personnes (parents, amis, pairs, idoles...) : c'est ce que l'on appelle **l'influence sociale**. Cette influence est normale, elle favorise notre socialisation, contribue à notre intégration et permet de développer notre sentiment d'appartenance.

Cette influence sociale, qui est partie intégrante du développement et de la construction sociale de l'individu, peut devenir problématique lorsqu'elle est faite sous contrainte, qu'elle va à l'encontre des besoins et des valeurs de la personne. On parle alors de « pression sociale ».

« **Résister à la pression sociale** » implique pour l'enfant de prendre conscience de l'influence sociale (directe et indirecte) et de choisir volontairement de l'accepter ou de la refuser.

**L'influence sociale directe** a lieu dans le cadre d'interactions effectives et personnelles avec l'enfant, alors que **l'influence sociale indirecte** ne s'adresse pas directement à l'enfant. Dans les deux cas, l'influence sociale peut se transformer en pression sociale lorsque les changements attendus se font de façon forcée et malveillante, ainsi que lorsqu'ils s'opposent aux intérêts de l'enfant.

### Exemples de pressions sociales directes :

Techniques de pressions sociales directes	Illustrations
Taquineries/ Moqueries	- À l'école, les enfants vous taquent car vous ne mangez jamais à la cantine. Cela peut vous donner envie de ne plus rentrer déjeuner chez vous.
Flatterie	- Un camarade de classe vous dit que vous êtes son meilleur ami et qu'il voudrait que vous lui prêtiez un euro. Cela peut vous donner envie de le lui prêter.
Dénigrement	- Certains enfants vous disent que vous n'êtes pas assez bon pour jouer dans leur équipe. Cela peut vous donner envie de ne plus jouer au foot (rugby...).
Menaces	- Vous découvrez que votre frère a cassé un vase, mais votre frère vous menace de vous frapper si vous le dites. Vous pourriez ne pas souhaiter le dire à votre mère.
Chantage	- Un de vos amis veut votre nouveau jeu vidéo. Votre ami vous dit que si vous ne lui donnez pas le jeu vidéo, il répètera le secret que vous lui avez confié.

### Exemples de pressions sociales indirectes :

Sources de pressions sociales indirectes	Illustrations
Télévision	- Si vous voyez des gens boire de l'alcool dans votre série préférée, vous pouvez vouloir reproduire ce comportement.
Radio	- Si votre chanteur préféré dit qu'il était un cancre à l'école et qu'il a quand même réussi, vous pouvez avoir envie d'en faire autant.
Publicité	- La publicité a pour objectif de créer l'envie et le besoin. Si vous voyez une jolie famille épanouie consommer des boissons sucrées, vous pouvez avoir envie de copier ce comportement.
Personne « modèle »	- Si votre oncle qui compte beaucoup pour vous se bagarre souvent, vous pouvez copier son comportement.
Personne populaire	- Si la fille la plus populaire de la classe s'habille avec des habits de marque, vous pouvez vouloir en faire de même.
Personne célèbre	- Si une personne célèbre que vous admirez s'habille avec des habits provocants, vous pouvez avoir envie de reproduire le même style vestimentaire.

## QUESTION / REFLEXION - 1

⇔ Point 1

**Faire face à un comportement problématique**

- ✓ Connaître les trois modes de réactions face à un comportement problématique.
- ✓ Comprendre l'avantage du mode « affirmé ».

1. Demander aux enfants quelles sont les réactions possibles lorsque quelqu'un se comporte mal avec nous.

*Exemples : Si un ami vous demande de faire quelque chose d'interdit, si quelqu'un vous prend un objet auquel vous tenez sans vous le demander, etc.*

2. Noter les réponses au tableau et faire émerger les trois types de réactions : passif, agressif, affirmé.

3. Proposer une définition des trois types de réactions (en se centrant sur les faits et en évitant tout jugement).

*Exemple : Quand quelqu'un se comporte mal avec moi...*

- Passif : Je ne fais rien, je laisse faire, je n'arrive pas à faire face.

- Agressif : Je réagis très fortement, violemment (cris, insultes, coups...) et je lui fais mal en retour.

- Affirmé : Je garde mon sang-froid (mon calme) et je lui fais face de façon ferme pour qu'il arrête.

4. Proposer d'échanger sur ces trois façons de réagir. Quels sont les avantages et les inconvénients ? Pour soi ? Pour l'autre ?

5. Inviter les enfants à réfléchir à leur propre manière d'agir quand quelqu'un leur demande de faire quelque chose qui ne leur convient pas. Pour que ce soit plus facile, vous pouvez proposer aux enfants de penser à des situations auxquelles ils ont déjà été confrontés et les inviter à écrire leurs réponses dans leur livret.

6. Proposer aux enfants de classer leurs réponses selon les trois modes présentés ci-dessus : passif, agressif ou affirmé.

## QUESTION / REFLEXION - 2

⇔ Point 2

**Ce qui m'influence**

- ✓ Connaître ce qui influence mes décisions et mes comportements.
- ✓ Connaître la différence entre influence directe ou indirecte.
- ✓ Connaître la différence entre influence sociale et pression sociale.

1. Proposer aux enfants de réfléchir aux personnes qui influencent leurs décisions, leurs façons de penser et de se comporter. Vous pouvez leur proposer des exemples : l'avis des amis et de la famille, les médias, etc.

Inviter les enfants à écrire la liste des personnes qui les influencent dans leur livret sous forme de tableau (voir ci-après). Compléter la 1<sup>ère</sup> colonne du tableau.

2. À partir des personnes listées, réfléchir aux techniques, sources et façons dont ces personnes les influencent. Compléter la 2<sup>ème</sup> colonne du tableau.

3. Une fois que les enfants ont terminé, les inviter à partager en petits groupes ou avec la classe entière.

4. Après avoir défini la notion d'influence directe ou indirecte, demander aux enfants de classer leurs réponses en deux groupes : a. les personnes qui m'influencent directement ; b. les personnes qui m'influencent indirectement. Compléter la 3<sup>ème</sup> colonne du tableau.

5. Partager en grand groupe les réponses des enfants afin de faire émerger les principales sources d'influence directe ou indirecte. Lister leurs réponses au tableau.

6. Inviter les enfants à compléter leurs listes d'influence directes ou indirectes en fonction des réponses de la classe.

7. Avec les enfants, faire émerger la notion de « pression sociale » (contrainte malveillante opposée à leurs besoins et à leurs valeurs...).

8. À partir de cette définition, demander aux enfants d'identifier parmi les personnes qui les influencent celles qui ont déjà exercé sur elles une pression sociale. Compléter la 4<sup>ème</sup> colonne du tableau.

Proposer d'illustrer cette pression sociale par des exemples personnels. Compléter la 5<sup>ème</sup> colonne du tableau.

9. Inviter les enfants à partager en grand groupe.

Tableau des influences

Les personnes qui m'influencent	Techniques / sources d'influence	Influence Directe ou Indirecte	Pression sociale	Exemples

### POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

**S'affirmer de façon appropriée** permet de mieux gérer les difficultés de la vie, de développer de meilleures relations avec les pairs et avec les adultes. Cette compétence contribue ainsi à une meilleure adaptation sociale.

Inversement, ne pas savoir s'affirmer de façon appropriée peut avoir des conséquences problématiques à court et à long terme.

**La passivité** peut aboutir à un retrait social. Les interactions deviennent source d'anxiété ; l'enfant a tendance à s'isoler et à éviter les relations. La diminution des interactions sociales et la soumission au point de vue d'autrui génèrent un mal-être important pouvant conduire à une souffrance psychique durable.

**L'agressivité** provoque des comportements de défense et d'hostilité de la part des pairs, ainsi que de celle des adultes. Les enfants agressifs subissent souvent de l'opposition et du rejet. Ils peuvent avoir un sentiment de culpabilité et une estime de soi affectée. Cet isolement et cette vulnérabilité psychologique sont source de mal-être et de souffrance pouvant conduire à encore plus d'agressivité de leur part. C'est le cercle vicieux de l'agressivité qui peut, à terme, provoquer d'importants problèmes éducatifs et comportementaux tels que : échec scolaire, comportements à risque, consommation de substances...

**Savoir réagir de façon affirmée** et pouvoir **résister à la pression sociale** sont des compétences essentielles qui permettent de faire respecter ce que nous souhaitons et pensons tout en respectant l'autre. Elles permettent de nous protéger de situations qui peuvent être dangereuses et/ou interdites. Ces compétences favorisent l'intégration sociale et la réussite éducative. Elles permettent de faire face aux difficultés de la vie et renforcent le sentiment d'efficacité personnelle contribuant ainsi largement au bien-être de l'enfant.

## II. J'expérimente

### ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1

#### Réagir de façon affirmée

- ✓ Connaître les trois modes de réactions lorsque quelqu'un se comporte mal avec soi.
- ✓ Apprendre à réagir de manière affirmée pour faire face à un comportement problématique.

Matériel pour l'activité : exemples de situations problématiques.

1. Former des binômes et distribuer une situation différente à chacun d'eux (cf. le matériel pour l'activité).  
Inviter chaque binôme à préparer une saynète où l'un joue le rôle de (X) et l'autre interprète la façon dont il réagirait dans cette situation face à quelqu'un qui se comporterait comme (X).
2. Proposer aux enfants de jouer leur saynète.  
Après chaque saynète, inviter les autres enfants à reconnaître le type de réaction présentée : Passif ? Agressif ? Affirmé ?
3. Si le comportement « affirmé » n'a pas été joué par le binôme ; proposer à un enfant du groupe de rejouer la saynète en réagissant de façon « affirmée ».
4. À partir des situations jouées, poursuivre les échanges sur ces trois façons de réagir. Quels sont les avantages et les inconvénients ? Pour soi ? Pour l'autre ? Petit à petit, mettre en avant l'intérêt pour soi et pour autrui de réagir de façon « affirmée ».

#### Matériel pour l'activité 1

Exemples de situations où un enfant (X) se comporte mal avec moi (d'autres exemples peuvent être proposés en fonction du contexte) :

1. Je pense que (X) a fouillé dans mes affaires sans mon autorisation.
2. Je pense que (X) a parlé de moi dans mon dos.
3. J'ai vu (X) copier sur ma feuille pendant le contrôle.
4. J'ai prêté un jeu à (X), mais il/elle ne me l'a pas rendu.
5. (X) se moque de moi.
6. (X) a dit un mensonge à propos de moi.
7. (X) me demande d'aller jouer dans la rue, alors que mes parents me l'ont interdit.
8. (X) veut aller embêter les plus petits pour rigoler.
9. (X) me demande de ne plus parler à un/une copain/copine que j'apprécie.
10. (X) veut discuter avec moi pendant que l'enseignant présente une leçon importante.
- ...

**ACTIVITÉ - 2**

⇔ Point 1

**Dire non !... de façon affirmée**

- ✓ Apprendre à réagir de manière affirmée pour faire face à un comportement problématique.
- ✓ Savoir utiliser différentes techniques pour réagir de façon affirmée.

Matériel pour l'activité : exemples de techniques pour réagir de façon affirmée.

1. Proposer aux enfants une situation imaginaire :  
*Exemple* : « Un ami leur a demandé de copier sur eux pour faire son devoir ».
2. Répartir les enfants en binômes. Indiquer qu'ils vont jouer la situation proposée ci-dessus devant le groupe, ceci en utilisant différents façons de refuser de manière affirmée.  
 Distribuer à chaque binôme une carte indiquant une technique pour refuser de façon affirmée (cf. le matériel pour l'activité).  
 Préciser que chaque binôme doit utiliser uniquement la technique inscrite sur sa carte pour refuser de façon affirmée.  
 Inviter les binômes à préparer leur saynète.
3. Proposer aux binômes de venir présenter leur saynète un par un.
4. **Pour aller plus loin** : Vous pouvez travailler la capacité de refus dans une situation de groupe. Il est plus difficile de refuser de façon « affirmée » lorsque nous sommes face à plusieurs personnes.  
 Vous pouvez reprendre le même exemple en faisant intervenir deux ou trois autres enfants qui viennent argumenter en faveur du « copieur ».
5. Échanger sur la difficulté croissante de s'affirmer face à un groupe.

**Matériel pour l'activité 2**

Cartes : Différentes techniques pour refuser de manière « affirmée »

Dire « Non ! » fermement	Partir de la situation
Donner une raison	Proposer de faire autre chose
Trouver une excuse	En faire une blague
Etc.	

### III. Je partage et retiens

#### PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

#### 1. L'expérience vécue durant l'activité

*Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.*

#### 2. La spécificité de l'expérience

*Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?*

#### 3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

*Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?*

#### RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences sociales.

*Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.*

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

#### 1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

*Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?*

*Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.*

#### 2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

*Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.*

*Écrivez-les dans votre livret.*