



Équipements	Feuillet d'information de stratégies de refus pour la consommation d'alcool ou de drogues, scénarios de consommation d'alcool ou de drogues, du papier, des stylos
Objectif(s) pédagogique(s)	S'exercer à utiliser les techniques de refus de consommation d'alcool ou de drogues; utiliser les jeux de rôles pour interpréter un scénario

## Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

La pédagogie inversée est un modèle pédagogique selon lequel l'instruction directe se déroule en dehors de et avant les heures de classe. Les élèves sont initiés à des contenus qui facilitent l'acquisition, la compréhension et la rétention des informations, et le temps de classe s'emploie aux fins de mettre en pratique, de faire le bilan, ou d'évaluer les acquis.

Avant d'aborder cette activité en classe, invitez les élèves à visionner la vidéo de Techniques de refus et à réfléchir aux stratégies qui y sont présentées.

### 1e phase

Expliquez aux élèves que cette activité les aidera à formuler des stratégies efficaces pour réagir à la pression exercée par les pairs et à adopter une attitude qui leur permettra d'éviter carrément les situations malsaines ou dangereuses et la pression exercée par les pairs. Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, faites le bilan des contenus de la vidéo que les élèves ont visionnée à propos des techniques de refus. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, demandez aux élèves s'ils connaissent l'expression « techniques de refus » et dans quels contextes ce terme s'emploie (par exemple, la pression exercée par les pairs, la consommation d'alcool ou de drogues, les comportements dangereux, etc.).



## Stratégie d'enseignement inversé (continué)

Distribuez aux élèves le feuillet d'information de Stratégies de refus pour la consommation d'alcool ou de drogues (inclus à la fin de la description de cette activité) et examinez et discutez les différentes stratégies pour refuser de consommer l'alcool ou les drogues.

### 2e phase

Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Choisissez un scénario parmi les Scénarios de consommation d'alcool ou de drogues (inclus à la fin de la description de cette activité).

Expliquez les consignes suivantes :

- Chaque groupe recevra un bout de papier contenant la description d'un scénario. Tous les groupes recevront le même scénario.
- Dans leurs groupes, les élèves doivent définir au moins une façon de réagir au scénario. Les élèves devraient considérer comment faire pour refuser, proposer une solution de rechange positive, ou aider un(e) ami(e) à résister à la pression exercée par les pairs pour essayer les drogues ou l'alcool. Les groupes peuvent choisir ou adapter une stratégie présentée dans le feuillet d'information ou ils peuvent formuler leur propre stratégie.

### 3e phase

Maintenant que les élèves sont mieux informés sur les différents types de techniques de refus, l'heure est à la mise en pratique.

Cette fois, chaque groupe recevra un scénario différent. Les groupes disposent de 10-15 minutes pour créer un jeu de rôles basé sur le scénario, puis ils doivent l'interpréter pour la classe. Le groupe doit choisir la tactique de refus qui, à son avis, est la mieux adaptée à la situation. Chaque membre du groupe doit avoir son rôle à jouer dans l'interprétation du scénario.



## Stratégie d'enseignement inversé (continué)

Après chaque sketch, prenez 2-3 minutes pour faire le bilan, et permettez aux élèves de souligner les raisons pourquoi leur stratégie de refus serait efficace. Consignez les pensées et les idées des élèves pour chaque sketch. Posez les questions suivantes pour orienter la discussion :

- Quelle serait l'efficacité de cette stratégie dans la pratique et pourquoi?
- Est-ce que la stratégie serait facile et sûre dans son application? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Comment puis-je adapter cette stratégie pour utiliser dans mes propres circonstances?

Après que tous les groupes auront interprété leur scénario et fait le bilan, prenez le temps de demander aux élèves d'identifier l'objectif de cette activité. Posez la question « Pourquoi avons-nous fait cette activité aujourd'hui? » Tenez une conversation avec les élèves. Expliquez-leur que même si les jeux de rôle avec de tels scénarios peuvent nous gêner un peu, l'exercice est utile en ce sens qu'il leur donne les moyens de réagir avec confiance et détermination, parce qu'ils ont maintenant les connaissances et les compétences pour réagir à ces sortes de scénarios si quelque chose de pareil se produit dans la réalité. Posez des questions pour leur montrer en quoi ce genre d'exercice est utile pour les préparer à affronter des situations similaires dans lesquelles l'on essaie de les inciter à fumer ou à boire avant l'âge légal, et pour répondre sans équivoque.

**Scénarios de consommation d'alcool ou de drogues:**

### Scénario #1

Chaque jour, un groupe de tes pairs va derrière l'école pour fumer des cigarettes. Jen, une de tes meilleures amies, fréquente ce groupe. On t'a invité à plusieurs reprises mais tu n'y es jamais allé. Un jour, après l'école, tu décides de la suivre, et tu la vois avec une cigarette aux lèvres. Tu es abasourdi. Même si tu sais qu'elle a essayé les cigarettes, c'est la première fois que tu la vois de tes propres yeux. Et soudainement, Jen te donne une cigarette et l'allume pour toi.



## Stratégie d'enseignement inversé (continué)

### Scénario #2

Récemment, tes relations avec certains de tes vieux amis ont connu des écueils. En conséquence, tu as noué une amitié avec une personne dans l'entourage d'un autre groupe d'amis. C'est une personne très sympa! Elle est plus sophistiquée que tous les autres élèves et elle a beaucoup plus en commun avec toi que tes anciens amis. Un jour, elle te demande si tu pouvais apporter des cigarettes à l'école, parce que ses parents fouillent toujours dans son sac à dos. Tu sais que si tu refuses, il est fort probable qu'elle ne voudra plus te fréquenter.

### Scénario #3

Toi et tes amis êtes dans une maison, pas la tienne. Tout le monde prend des boissons alcoolisées, et on te fait pression pour en prendre aussi.

### Scénario #4

Un de tes camarades de classe te demande de sécher le dernier cours de la journée et aller fumer de la marijuana à l'extérieur de l'école. Quand tu refuses, il fait pression sur toi et commence à te taquiner.

### Scénario #5

Un matin, avant le début des cours, tu bavardes avec un groupe d'élèves. Deux de ces élèves engagent un débat quant à la meilleure saveur de liquide à vapoter. L'un d'entre eux propose que tous les membres du groupe essaient les deux saveurs et se prononcent sur la question. On commence à passer deux cigarettes électroniques parmi les membres du groupe, et chaque élève prend son tour. L'une des cigarettes électroniques te parvient, et tu hésites mais tu ressens la pression de vapoter parce que tout le monde te regarde.

### Scénario #6

Tu rentres à la maison à pied en compagnie de quelques amis qui vapotent. Ils tiennent une conversation sur les types d'appareils et les saveurs de liquide, et tu te sens un peu à l'écart. Une de tes amies te demande si tu veux essayer sa cigarette. Tu hoches la tête pour dire « non », mais elle insiste « Vas-y. Personne ne verra. »



## Stratégie d'enseignement inversé (continué)

### Scénario #7

Tu es dans le couloir entre deux cours et tu passes par les toilettes. Tu observes que certaines de tes amies sont là-dedans et qu'elles vapotent. Elles te demandent si tu veux essayer. Tu réponds « Non, merci, » et l'une d'entre elles dit « Pourquoi pas? Les profs ne peuvent pas entrer et personne ne dira rien à tes parents. » Tu n'as pas envie de vapoter mais tu ne veux pas non plus qu'on se moque de toi si tu refuses à nouveau.

### Scénario #8

Tu as récemment intégré une nouvelle école. Un vendredi, certains des élèves que tu commences à fréquenter t'invitent à les accompagner dans un parc local, en disant qu'ils ont des contacts pour obtenir de l'alcool. Tu veux être accepté, mais tu ne veux pas boire.



## Exemples de mise en pratique de techniques de refus

### FEUILLET D'INFORMATION

Raconte une blague inoffensive. L'humour est souvent utile pour désamorcer une situation et pour changer de sujet. En même temps, cela détourne l'attention de toi personnellement.

Offre une raison pourquoi c'est une mauvaise idée. Peut-être que le vapotage aggrave ton asthme ou tu es membre de l'équipe d'athlétisme et tu es conscient des répercussions négatives pour la santé et la forme physique. La justification de ton refus le rend d'autant plus convaincant.

Présente un prétexte pourquoi tu ne peux pas le faire en ce moment. Tu as une course à faire, tu as un rdv à telle ou telle heure, tu penses que tes parents seront déçus, et ainsi de suite.

Dis non tout simplement. Sois ferme et sans équivoque. Dans certaines situations, le refus tout court, sans discussion, sans explication, est la meilleure réponse. Assure-toi d'adopter un ton ferme et déterminé.

Propose une activité de rechange qui n'a rien à faire avec les drogues ou l'alcool. Il y a toutes sortes d'activités que l'on peut faire sans vapoter, sans fumer, etc. En proposant une option plus attrayante, tu offres à tous les membres du groupe le choix de dire « non ». Tu serais peut-être surpris de combien de personnes acceptent ton offre.

Ignore la suggestion. Fais semblant que tu ne l'as pas entendue et change de sujet. Sans être désinvolte ou irrespectueux, indique que tu es fermé à cette discussion.



## Exemples de mise en pratique de techniques de refus (continué)

Au besoin, inspire profondément et répète ton refus. Parfois il faut dire « non » à plusieurs reprises, et à plus d'une occasion. Tu ne dois pas céder tout simplement parce que quelqu'un te pose la même question à plusieurs reprises en attendant une réponse différente.

Retire-toi de la situation. Si tu es mal à l'aise, tu as l'option de t'éloigner. Et qui sait? D'autres peuvent emboîter le pas.

Hausse les épaules et dis « non, merci, j'veux pas ». Sois poli et dis en même temps que cela ne te dit rien.

Choisis des énoncés en « nous » plutôt que les énoncés en « je ». Parfois « nous » semble plus fort que « je ». Essaie de trouver un(e) ami(e) pour faire front commun quand tu dis « non ».

## Compétences d'éducation à la santé

- Réfléchir : acquérir des stratégies et des compétences cognitives pour s'informer sur les saines habitudes, les situations qui mettent en danger la santé, et les effets à court et à long terme des choix relatifs à la santé.
- Éprouver : acquérir des stratégies et des compétences affectives qui favorisent une vie saine pour soi-même, pour son entourage, et pour sa communauté.
- Agir : adopter des stratégies et des compétences comportementales correspondant aux choix, aux actions et aux habitudes propres à un mode de vie sain.

## Développer les saines habitudes de vie



### RÉFLÉCHIR

Développer des compétences et des stratégies cognitives qui facilitent l'acquisition de connaissances sur les saines habitudes, les situations de risque de santé, et les répercussions à court et à long terme des choix relatifs à la santé.



### RESSENTIR

Développer des compétences et des stratégies affectives qui facilitent les saines habitudes pour soi-même, les autres personnes, et la communauté dans son ensemble.



### AGIR

Mettre en pratique les compétences et stratégies comportementales qui facilitent les choix, les actions, et les habitudes favorisant un mode de vie sain.



## Questions de réflexion

Les possibilités de réflexion sont une étape importante du processus d'apprentissage. Voici quelques questions que vous pourriez poser aux élèves, pour ensuite tenir une discussion avec le groupe dans son ensemble.

- Comment est-ce que la technique de refuser cette activité peut t'aider quand tu fais face à la pression exercée par les pairs et aux situations dangereuses dans la vie réelle?
- En quoi les acquis d'aujourd'hui t'aideront à soutenir tes proches quand ils affronteront des situations similaires? Est-ce que tu crois que tu réagiras ou penserais différemment si le scénario se déroulait dans la vie réelle?

## Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève joue un rôle dans l'interprétation du scénario?
- Est-ce que l'élève réussit à travailler avec les autres membres de son groupe et définir une technique de refus pour le scénario qui leur est assigné?
- Est-ce que l'élève contribue à l'exercice de bilan du scénario de son groupe ou de celui d'un autre groupe?





## Approfondissement (facultative)

Invitez les élèves à formuler des procédés mnémotechniques pour les différentes stratégies de refus. Un procédé mnémotechnique est une sorte d'aide-mémoire, à savoir une phrase ou une expression qui aide la personne à se rappeler une série de mots. Voici quelques exemples :

« Mais où est donc Ornicar », qui permet de retenir toutes les conjonctions de coordination en français »

« Les stalactites tombent et les stalagmites montent »

« Mon vieux, tu m'as jeté sur une navette » - Pour retenir l'ordre des planètes dans le système solaire. »