



Séance 7 – Être en confiance, savoir dire non



Objectifs

Les élèves :

- Identifieront les circonstances dans lesquelles ils ont confiance en eux
- Renforceront leur capacité à dire non
- Développeront le respect pour les droits et opinions d'autrui

1. Rappels sur la séance précédente (5 min)

Tout le monde s'installe debout, en cercle. Vous allez proposer aux élèves de mimer la façon dont ils se sentent au moment de l'exercice. Avant cela, demandez-leur de fermer les yeux pendant trois secondes et d'imaginer la posture qu'ils vont réaliser. Vous participez également à l'activité et comptez à voix haute jusqu'à trois. A votre signal, vous effectuez tous en même temps la posture correspondant à votre ressenti.

2. Introduction (5 min)

En classe entière, expliquez aux élèves que la confiance en soi peut varier en fonction des contextes (lieu, personnes, événements, émotions).



3. Activités énergisantes (10 min)

Activité des trois phrases

Distribuez trois post-its de couleurs différentes à chaque élève. Demandez-leur de compléter les phrases suivantes :

- Sur le premier post-it : « je suis capable de... »
- Sur le deuxième post-it : « je suis responsable de... »
- Sur le troisième post-it : « je suis apprécié pour... »

Matériel

Trois posters de couleurs différentes avec les titres « je suis capable de... », « je suis responsable de... », « je suis apprécié pour... »

Des post-its de trois couleurs différentes (une centaine en tout)

Les cartes « groupe »



Les élèves viennent ensuite coller les post-its sur les trois posters correspondants qui ont été préparés et affichés en classe.

Laissez-leur quelques instants pour découvrir les post-its des autres.

4. Activités principales (25 min)

Jeu de rôle : Pratiquer l'expression du refus

1^{ère} situation : Le stylo (10 min)

Répartissez les élèves en groupes de quatre (les élèves peuvent choisir leur groupe). Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un élève qui demande, un élève qui refuse. L'élève qui demande devra obtenir un crayon de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

En classe entière, interrogez à présent les observateurs et recueillez les techniques de refus (agressivité, argumentation, silence, fuite, diversion). L'objectif est qu'ils comprennent que l'argumentation n'est pas une technique de refus efficace dans toutes les situations et peut amener à l'insistance ou à la négociation de la part du demandeur.

2^{ème} situation : Le tabac (5 min)

Les élèves retrouvent leur groupe de 4 et se répartissent à nouveau les rôles. Cette fois-ci, il y aura un observateur, deux élèves qui demandent et un élève qui refuse. **L'objectif** sera alors de refuser sans argumenter.

La situation est la suivante : « à la sortie du collège, tes deux meilleurs amis te proposent une cigarette. Tu ne veux pas fumer et tu dois refuser. »

Vous pouvez, si vous le souhaitez, proposer des situations différentes. Par exemple : « Tu es à la maison et tes parents sont sortis pour la soirée. Des amis te rejoignent. L'un d'entre eux a une bouteille d'alcool et t'en propose. Tu dois refuser. »

3^{ème} situation : Les jeux-vidéos (5 min)

Les groupes de 4 se séparent en deux binômes. Cette fois-ci, il y aura uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse.

L'objectif est ici de refuser :

- sans argumenter,
- en ajoutant une reformulation,
- en exprimant une émotion,
- et en regardant l'autre dans les yeux.

Par exemple :

« Je te remercie pour ta proposition, ça me fait plaisir et je te dis non » ou « j'ai bien compris ta proposition, ça me met mal à l'aise, et non merci ».



La situation est la suivante : « un ami proche t'invite à une session de jeu en ligne. Tu dois refuser selon la technique précitée. »

→ Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

Alternative : les différents scénarios pourront être joués devant la classe en fonction du temps disponible et du niveau d'aisance des élèves par rapport aux jeux de rôle.

5. Conclusion (5 min)



Félicitez les élèves pour avoir réussi à dire non. Expliquez-leur que **s'entraîner** dans la vie réelle est la meilleure manière de s'améliorer encore dans ce domaine. Proposez-leur de s'entraîner au moins une fois à dire non avant la prochaine séance.