

# Activité : Techniques de refus en matière de vapotage et de cigarettes électroniques

## Objectif :

Cette activité permet aux jeunes d'acquérir des techniques de refus et de les mettre en pratique lorsqu'ils font face à la pression des pairs.

---

## Renseignements utiles :

- Il y a de fortes chances que les jeunes faisant partie de votre vie aient été ou soient exposés à des produits de vapotage et de cigarette électronique. La publicité dans les médias sociaux décrit souvent le vapotage et les cigarettes électroniques comme étant quelque chose de cool, d'aventureux ou de plaisant. Cela peut être une des raisons pour lesquelles les jeunes commencent à vapoter.
  - La pression des pairs est une autre raison pour laquelle les jeunes peuvent commencer à vapoter. Malgré l'information qu'ils ont reçue au sujet des risques potentiels associés au vapotage, les jeunes craignent souvent de perdre un ami, de ne pas avoir l'air cool ou d'être mis de côté dans un groupe.
  - Les techniques de refus s'appliquant spécifiquement à la pression des pairs pour utiliser des cigarettes électroniques devraient être enseignées, puis mises en pratique avec les jeunes. Se pratiquer à dire « non » d'une variété de façons et dans divers scénarios les prépareront aux situations de la vie réelle.
  - La nicotine présente dans le liquide à vapoter crée une grande dépendance, ce qui rend l'abandon du vapotage difficile pour les utilisateurs. La nicotine a un puissant effet sur le cerveau et change la façon dont il se développe. Elle peut aussi nuire à la mémoire et à la concentration.
- 

## Vous aurez besoin de :

- Cartes de scénario sur la pression des pairs (6)
  - Cartes de techniques de refus (10)
  - 2 sacs
-

### Activité :

1. Lancez une courte discussion au sujet de la pression des pairs. Reportez-vous à la section sur les questions de discussion. Expliquez aux participants qu'ils mettront en pratique des techniques de refus d'une façon amusante.
2. Placez les six cartes de scénario sur la pression des pairs dans un sac et les 10 cartes de techniques de refus dans l'autre sac.
3. Divisez les participants en petits groupes de 3 à 4 élèves. Pour les groupes plus gros, ajoutez un deuxième jeu de cartes de scénario dans le sac.
4. Demandez à chaque groupe de piger une carte dans chaque sac afin d'en avoir une de chaque catégorie. L'animateur pourrait être tenu de lire les cartes avec chaque groupe et d'apporter des éclaircissements au besoin.
5. Accordez à chaque groupe de 10 à 15 minutes pour créer une mise en scène qui représente la carte de scénario et la carte de technique de refus qu'il a choisies.
6. Demandez à chaque groupe de présenter son mise en scène au reste du groupe. Si certains participants ne sont pas à l'aise, offrez-leur l'option de lire leur scénario à voix haute devant la classe et de discuter de la façon dont ils réagiraient, selon la technique de refus choisie.
7. Si le temps le permet, donnez aux participants l'occasion de créer leur propre scénario et de résoudre le problème au sein de leur groupe avec les techniques de refus qu'ils pourraient utiliser. Accordez du temps à chaque groupe pour présenter son scénario et ses techniques de refus.

---

### Questions de discussion :

- Quelles sont les choses que certains amis pourraient nous inciter à faire que nous ne souhaitons pas faire?
- Quels sont certains des moyens que les personnes peuvent utiliser pour nous pousser à faire des choses? Voici des exemples :
  - Rejet—repousser quelqu'un, le menacer de mettre fin à l'amitié
  - Rabaissement—insulter quelqu'un pour qu'il se sente mal
  - Raisonnement—donner des raisons pour lesquelles c'est correct d'essayer
  - Pression sous-entendue—regarder quelqu'un de travers, isoler quelqu'un, offrir à quelqu'un d'essayer
- Pouvez-vous trouver des façons dont un ami ou vous-même pourriez gérer la pression des pairs?

## Cartes de scénario sur la pression des pairs



1. Tu viens de commencer à fréquenter une nouvelle école. Un jour, des élèves que tu as commencé à fréquenter te demandent si tu veux essayer de vapoter et un élève te tend une cigarette électronique. Tu n'as jamais essayé de vapoter encore et tu sais que ça crée une dépendance. Cependant, tu veux quand même t'intégrer au groupe. Un des élèves ressent que tu ne veux pas essayer et dit : « Ben, tu ne peux pas te tenir avec nous si tu ne veux pas vapoter. »

**Type de pression : Rejet**

2. Avant d'aller en classe, un matin, tu discutes avec un groupe d'élèves. Deux d'entre eux se disputent au sujet de la saveur du liquide de vapotage qui a meilleur goût. Un des élèves suggère que tout le monde du groupe essaie les deux saveurs et donne son opinion. Deux dispositifs de vapotage circulent dans le groupe et chaque élève prend une bouffée à tour de rôle. Quand le dispositif arrive à toi, tu hésites à l'utiliser, mais tu ressens de la pression, parce que tout le monde te regarde. **Type de pression : Pression sous-entendue**

3. Dans l'autobus, sur le chemin du retour vers la maison, tu remarques que quelques élèves assis derrière toi sont en train de vapoter. Un d'eux te tape sur l'épaule et te donne le dispositif de vapotage. Ils te disent : « Essaye-le, ça goûte la mangue. » Tout de suite, un des élèves dit (à propos de toi) : « Il ne le fera pas. Il est trop nul. » Tu ne veux pas vapoter, mais tu ressens une pression de le faire pour leur prouver qu'ils se trompent à ton sujet.

**Type de pression : Rabaissement**

4. Pendant que tu es dans le vestiaire en train de te préparer pour aller à ton cours d'éducation physique, quelques élèves font circuler un dispositif de vapotage et l'utilisent à tour de rôle. Éventuellement, l'un d'eux te remet le dispositif. Tu n'as jamais essayé de vapoter et tu ne veux pas l'essayer non plus, mais tu hésites à dire non parce que tout le monde te regarde.

**Type de pression : Pression sous-entendue**

5. Après l'école, tu marches pour revenir à la maison avec quelques amis qui vapotent. Ils parlent des différents dispositifs de vapotage et de toutes les différentes saveurs, et tu commences à te sentir mis de côté. Un de tes amis te demande si tu veux essayer de vapoter avec son dispositif. Tu dis « non » de la tête, mais ils répondent : « Allez, on ne peut pas se mettre dans le trouble ».

**Type de pression : Raisonnement**

6. En chemin vers ton prochain cours, tu fais un arrêt aux toilettes. Tu remarques que certains de tes amis sont là et qu'ils vapotent. Ils te demandent si tu veux l'essayer. Tu réponds : « Non merci », mais un d'eux réplique : « Pourquoi pas? Les enseignants ne peuvent pas entrer ici et tes parents ne le sauront jamais. » Peu importe, tu ne veux toujours pas l'essayer, mais tu ne veux pas qu'ils se moquent de toi si tu dis non encore. **Type de pression : Raisonnement**

## Cartes de techniques de refus

Cette activité donne 10 façons dont les jeunes peuvent répondre à la pression des pairs. En apprenant un éventail de réponses possibles, ils sont plus susceptibles de préparer une réponse qui correspond à la situation le temps venu. Cette activité aidera les jeunes à développer leur affirmation de soi et leur confiance en soi.



1. **Fais une blague.** Parfois, l'humour est la meilleure façon de réagir à une situation, car cela permet de détendre une atmosphère sérieuse. L'humour peut aussi détourner l'attention sur autre chose.
2. **Donne une raison pour expliquer pourquoi ce n'est pas une bonne idée.** Peut-être que le vapotage nuit à ton asthme et que tu veux pouvoir courir pour l'équipe de piste, ou peut-être que tu es au courant des effets négatifs sur la santé. Le fait de justifier ton refus avec une preuve lui donne encore plus de pouvoir.
3. **Trouve une excuse pour expliquer pourquoi tu ne peux pas.** Peut-être que tu as autre chose à faire, tu dois être à un endroit à une heure précise, que tu penses que tes parents seront déçus ou choisis une autre excuse. Dis ton excuse, et tiens-toi en à ça.
4. **Dis non, simplement et fermement.** Dans certaines situations, le simple fait de dire non sans se défendre ni expliquer est la meilleure réponse. Assure-toi que ton « non » est fort et déterminé.
5. **Suggère une activité alternative sans substance.** Tu peux faire de nombreuses activités qui n'incluent pas le vapotage ou d'autres substances. En pensant à faire quelque chose de mieux, tu offres à tout le monde une « porte de sortie ». Le nombre de personnes qui acceptent ton offre pourrait te surprendre.
6. **Ignore la suggestion.** Fais semblant que tu n'as rien entendu et change de sujet. De manière respectueuse, agis comme si l'idée ne vaut même pas la peine d'être discutée.
7. **Répète, si c'est nécessaire.** Parfois, tu auras à dire « non » plus d'une fois, ou à plus d'une occasion. Tu n'as pas à céder juste parce qu'une personne te le demande plusieurs fois.
8. **Retire-toi de la situation.** Si tu ne te sens pas à l'aise, tu as l'option de te retirer de la situation. En montrant l'exemple, d'autres personnes pourraient se retirer aussi.

9. **Hausse les épaules et dis : « Non merci, c'est beau. »** Tu peux être à la fois poli et laisser les gens savoir que tu n'es pas intéressé.
10. **La force du nombre.** Parfois, le « nous » sonne plus fort que le « je ». Essaie de trouver quelqu'un qui peut t'appuyer quand tu dis « non ».

Adapté et traduit avec la permission du Réseau de contrôle du tabac du sud-ouest et du centre-est.  
This document is also available in English.

02-2023