

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Aperçu des activités

La présente ressource est destinée aux enseignants de la 4<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année à l'appui de l'enseignement des techniques de refus que les élèves peuvent utiliser pour contrer la pression des pairs. Elle comprend les éléments suivants:

- [Qu'est-ce que la pression des pairs?](#)
- [Qu'est-ce qu'un bon ami?](#)
- [Que sont les techniques de refus?](#)
- [10 techniques de refus](#)
- [Questions de discussion en classe](#)
- [Activité d'association sur les techniques de refus](#)
- [Jeu de rôles sur les techniques de refus](#)
- [Activité de création d'une saynète de refus](#)
- [Saynètes de refus en petits groupes](#)
- [Jeu de refus avec ballon de mousse](#)
- [Autres ressources et activités à faire en classe](#)
- [Références](#)

### Objectifs

En passant en revue les renseignements fournis dans ce document et en exécutant les activités proposées, les élèves pourront:

- nommer différentes techniques de refus;
- donner des exemples de chaque technique de refus;
- nommer différentes formes de pression des pairs et fournir des exemples;
- reconnaître des situations de pression des pairs et savoir comment dire NON;
- reconnaître les relations saines et les relations malsaines, et savoir comment réagir dans certaines relations malsaines.

#### **Contenus d'apprentissage du curriculum**

De la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation physique et santé (2019)

- 4<sup>e</sup> année – Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D2.3
- 5<sup>e</sup> année – Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D2.3
- 6<sup>e</sup> année – Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D2.4
- 7<sup>e</sup> année – Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D3.2
- 8<sup>e</sup> année – Développement de la personne et santé sexuelle : D2.3

# Techniques de refus

Activités à faire en salle de classe

## Renseignements généraux

**Important :** Les renseignements fournis aux pages 2 à 5 peuvent servir d'introduction avant de lancer la discussion en classe ou de faire les activités proposées dans ce document.

**Avertissement :** Avant de commencer les activités, permettez aux élèves de réfléchir : expliquer que si cela ne correspond pas à ses valeurs personnelles ou va à l'encontre de celles-ci, ces activités sont simplement fournies à titre d'information pour l'aider à prendre des décisions.

## Qu'est-ce que la pression des pairs?

Subir la pression des pairs, c'est être influencé et choisir de faire quelque chose qu'on ne ferait pas autrement dans l'espoir d'être accepté et apprécié par les autres. La pression des pairs peut être verbale ou non verbale, directe ou indirecte, et saine ou malsaine. Les élèves finissent inévitablement par subir de la pression d'une façon ou d'une autre. La pression et l'influence des pairs peuvent inciter les élèves :

- à choisir les mêmes vêtements, coiffures ou bijoux que leurs amis;
- à écouter la même musique ou à regarder les mêmes émissions que leurs amis;
- à changer leur façon de parler ou les mots qu'ils utilisent;
- à prendre des risques ou à ne pas respecter les règles;
- à travailler plus fort ou moins fort à l'école;
- à avoir des fréquentations ou à s'adonner à des activités sexuelles;
- à vapoter ou à consommer de l'alcool ou d'autres drogues.

Il peut être difficile de gérer la pression des pairs. Il est très important que les élèves aient l'occasion d'apprendre des techniques de refus et de s'exercer à les utiliser. Ainsi, il leur sera plus facile de faire des choix sains quand ils se retrouvent dans des situations où ils se sentent sous pression.

Dans la vidéo suivante, on montre des exemples de situations que les élèves pourraient vivre où la pression des pairs est exercée : Exemples – pression des pairs – YouTube : <https://tinyurl.com/ydm2udrt> (2 min 19 s – en anglais, sous-titres disponibles en français)

## Qu'est-ce qu'un bon ami?

Un bon ami, c'est quelqu'un:

- qui t'accepte comme tu es, qui accepte tes décisions et qui veille sur toi;
- qui ne te pousse pas à faire quelque chose que tu ne veux pas faire;
- qui a une influence positive;
- qui ne consomme pas de drogues et qui peut t'empêcher de commencer à en consommer;
- qui veut t'aider et qui te recommande des gens ou des ressources communautaires qui peuvent t'aider à gérer des choix ou des situations qui ont trait à la consommation de substances ou à des comportements de dépendance.

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Que sont les techniques de refus?

Les techniques de refus, ce sont des stratégies ou des façons qu'on peut utiliser pour dire « non » dans des situations où la pression des pairs est en jeu. Elles peuvent aider à dire « non » aux comportements à risque, comme la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Ces techniques sont importantes aussi, car elles permettent aux gens de résister à la pression sociale des pairs.

Dans les vidéos ci-dessous, on explique la pression des pairs et les techniques de refus.

- Techniques de refus - YouTube : <https://tinyurl.com/4wt28ep3> (3 min 19 s – en anglais, sous-titres disponibles en français)

### 10 techniques de refus

#### 1. Dire « NON, MERCI »

- Dire « non » poliment MAIS d'un ton ferme et assuré.
- Dire à la personne qui offre des substances d'arrêter de le faire.
- Ne PAS te sentir coupable de refuser des drogues et ne PAS détourner le regard.
- Regarder la personne dans les yeux, être ferme et avoir l'air sûr de toi.
- Plus tu affiches un air déterminé, moins il y a de chances que la personne poursuive ses efforts de persuasion.

#### 2. Donner une raison, un fait ou une excuse

L'excuse doit t'obliger à quitter la personne ou la situation. Exerce-toi à utiliser une excuse afin de pouvoir l'utiliser sans hésiter et avoir l'air sûr de toi. Pour te sortir de la situation, rejette le blâme sur quelqu'un d'autre, comme tes parents. En voici quelques exemples:

- « Ma mère vient juste d'appeler. Désolé, je dois partir; il s'est passé quelque chose à la maison. »
- « Mes parents m'interdiraient de sortir pour le reste de ma vie. »
- « Non, merci; ce n'est pas bon pour ma santé. »
- « J'ai oublié que j'avais un rendez-vous chez le médecin cet après-midi; désolée, je dois partir. »
- « J'ai déjà perdu mon téléphone; si mes parents me prennent à faire ça, je ne pourrai aller nulle part pendant un mois! »

#### 3. Utiliser l'humour, t'en SORTIR en riant

L'humour est un excellent moyen d'alléger le stress. Si on t'offre de faire ou d'essayer quelque chose que tu ne veux pas faire, trouve une blague qui peut t'aider à te sortir de la situation. En voici quelques exemples:

- « Non, merci. Ça va m'empêcher de grandir; je veux être grand pour jouer au basket. »
- « Wô, mon cerveau a besoin de toutes les cellules disponibles. Non, merci. »
- « Le pot joue avec le cerveau et fait jaunir les dents... non, merci. »

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### 4. Changer de sujet ou proposer une autre activité

Si possible, essaie de réorienter la discussion et de proposer une autre activité, par exemple :

- « On pourrait aller manger quelque chose à la place. »
- « Non. Allons jouer au ballon à la place. »
- « J'ai faim. Allons chez moi prendre une collation. »
- « Je préfère jouer au PlayStation cet après-midi. »

### 5. S'en aller

Une des façons les plus efficaces de dire non, c'est de s'en aller. Même si tu as l'impression de devoir faire front à « la personne », tu n'as qu'à t'en aller tout en disant « NON ». Le fait de quitter la situation transmet un message puissant aux personnes qui essaient de te pousser à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire ou essayer. Il y a des gens avec qui il ne vaut pas la peine d'expliquer ou de donner des excuses; ils ne comprennent tout simplement pas ta situation. Par conséquent, il vaut mieux te retirer de la situation.

### 6. Refuser à répétition

Continue à dire « NON » encore et encore. Cela peut te donner le temps de penser à une autre technique de refus ou l'autre personne pourra abandonner.

### 7. Ignorer

Évite d'affronter la personne directement. Tourne-lui le dos et commence à parler à quelqu'un d'autre ou, encore, ignore-la et fais comme si tu ne l'entendais pas.

### 8. Éviter la situation

Le bon sens te dit que la pression des pairs pourrait être un problème à certains endroits et à certains moments. Évite ces situations le plus possible.

### 9. Avoir un plan de fuite

Avoir un plan de fuite est une deuxième technique à envisager lorsqu'on assiste à une activité sociale. Le plan de fuite permet aux jeunes d'essayer de nouvelles choses et d'aller à des endroits où ils ne se sentent pas nécessairement à l'aise tout en leur procurant un sentiment de sécurité; en effet, ils savent qu'il y a moyen de partir si la situation devient trop difficile à gérer. Avant d'aller à une activité, organise-toi avec un ami ou un membre de la famille qui sera là pour toi. Tu peux prendre les mesures à l'avance:

- **Entente de sécurité** : Avant de participer à l'activité, songe à demander à tes parents (ou à un autre adulte à qui tu fais confiance) de venir te chercher si tu n'as pas de moyen sécuritaire de rentrer à la maison. Dans le cadre de cette entente, tes parents ou l'autre adulte pourraient s'engager à ne pas te poser de questions sur ce qui s'est passé ou à attendre au lendemain pour les poser.
- **Envoi d'un mot-code par texto** : Il s'agit d'un autre type d'entente dont tu pourrais discuter avec tes parents, un autre adulte en qui tu as confiance ou encore un ami. Si tu te trouves dans une situation difficile et qu'il te faut t'en sortir, tu peux texter « X » ou un autre mot-code de ton choix à une de ces personnes. La personne saurait ainsi que tu as besoin d'aide. Elle peut te

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

rappeler et inventer une excuse pour t'obliger à quitter la situation et prendre les dispositions nécessaires pour te trouver un moyen sécuritaire de rentrer.

### 10. La force du nombre

**Emmène un ami – c'est plus facile de dire non en groupe.** Toi et ton ami pouvez vous protéger l'un l'autre. Si tu fréquentes des amis qui font de bons choix, tu en feras aussi.

*Plus on refuse souvent, plus on prend de l'assurance.  
Plus on travaille à ces techniques, plus on les maîtrise.*

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Questions de discussion en classe

1. Quelles sont certaines des choses que vous ne voulez pas faire que vos amis vous encouragent à faire?
2. Quels sont certains des moyens que des gens peuvent utiliser pour nous pousser à faire des choses?  
En voici des exemples:
  - Rejet – repousser quelqu'un, le menacer de mettre fin à l'amitié.
  - Dévaloriser – insulter quelqu'un pour qu'il se sente mal.
  - Raisonnement – donner des raisons pour lesquelles c'est correct d'essayer.
  - Pression non verbale – regarder quelqu'un de travers, isoler quelqu'un ou offrir à quelqu'un d'essayer.
3. Pouvez-vous penser à des moyens de gérer la pression des pairs?
4. Que feriez-vous si quelqu'un vous poussait à essayer de fumer, de vapoter ou de consommer de l'alcool ou d'autres drogues?
5. Pour quelles raisons une personne pourrait-elle essayer d'exercer une telle pression sur vous?
  - Elle n'est peut-être pas vraiment ton amie et essaie intentionnellement de te faire faire quelque chose que tu n'es pas à l'aise de faire.
  - Elle pourrait se sentir coupable de le faire ou ne pas être certaine de vouloir le faire elle-même; par conséquent, elle préfère que quelqu'un d'autre le fasse plutôt que de porter tout le poids.
6. Question de réflexion : As-tu déjà fait faire quelque chose sous la pression de tes pairs que tu as regretté plus tard? (Il n'est pas nécessaire de partager à voix haute.)

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Activité d'association sur les techniques de refus

#### Matériel requis

- 10 techniques de refus (ci-dessous)
- 12 exemples de refus (ci-dessous)
- Une boîte, un contenant ou un chapeau d'où piger les bouts de papier pliés

#### Instructions

- Découpez les 10 techniques de refus et les 12 exemples de refus.
- Mettez les bouts de papier comprenant les exemples dans une boîte, un contenant ou un chapeau et ceux comprenant les *techniques de refus* sur un tableau ou sur un pupitre pour que les élèves puissent les voir et y associer un exemple.
- Demandez à un élève de piger un exemple, de le lire et de l'associer à la bonne technique de refus.

#### Techniques de refus

Découpez les techniques de refus, pliez les bouts de papier et placez-les dans la boîte, le contenant ou le chapeau.

<b>Dire « non, merci »</b>	<b>Refuser à répétition</b>
<b>Donner une raison/un fait ou rejeter le blâme sur quelqu'un d'autre</b>	<b>Ignorer</b>
<b>Utiliser l'humour – s'en sortir en riant</b>	<b>Éviter la situation</b>
<b>Changer de sujet ou proposer une autre activité</b>	<b>Avoir un plan de fuite</b>
<b>S'en aller</b>	<b>La force du nombre</b>

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Exemples de refus

Découpez les exemples. Ils sont organisés dans le même ordre que le tableau à la page 7 de manière à correspondre à la technique qui leur est associée.

<b>« Non, merci. Ça va. Je ne veux pas. »</b>	<b>Tu continues à dire « NON », encore et encore.</b>
<b>« J'ai oublié que j'avais un rendez-vous chez le médecin cet après-midi. »</b>	<b>Tourne le dos et commence à parler à quelqu'un d'autre ou, encore, fais comme si tu n'entendais pas la personne.</b>
<b>« Wô, mon cerveau a besoin de toutes les cellules disponibles. Non, merci. »</b>	<b>Le bon sens te dit que la pression des pairs pourrait être un problème à certains endroits et à certains moments. Évite ces situations.</b>
<b>« On pourrait aller manger quelque chose à la place. »</b>	<b>Choisis un mot ou un symbole de sécurité et établis les règles de base. « Maman, si je t'envoie un astérisque (*), ça veut dire viens me chercher, et vite!</b>
<b>« Ça va. » *S'en aller*</b>	<b>Tu emmènes un ami qui refusera aussi si la pression des pairs s'intensifie.</b>
<b>« As-tu fini tes devoirs pour hier? »</b>	<b>« Je ne peux pas; mes parents m'interdiraient de sortir. »</b>



# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Jeu de rôles sur les techniques de refus

#### Matériel requis

- Techniques de refus à découper (ci-dessous)
- 2 boîtes, contenant ou chapeaux

#### Instructions

- Découpez les techniques de refus et mettez-les dans une boîte, un contenant ou un chapeau d'où les piger.
- Découpez les scénarios de pression des pairs et mettez-les dans une boîte, un contenant ou un chapeau d'où les piger.
- Formez des groupes de deux; demandez à un élève de piger une technique de refus au hasard et à l'autre élève de piger un scénario.
- L'élève qui a pigé un scénario de pression des pairs jouera le scénario tandis que l'autre y répondra au moyen de la technique de refus pigée.

#### Techniques de refus

##### À découper

<b>Dire « non, merci »</b>	<b>Refuser à répétition</b>
<b>Donner une raison/un fait ou rejeter le blâme sur quelqu'un d'autre</b>	<b>Ignorer</b>
<b>Utiliser l'humour – s'en sortir en riant</b>	<b>Éviter la situation</b>
<b>Changer de sujet ou proposer une autre activité</b>	<b>Avoir un plan de fuite</b>
<b>S'en aller</b>	<b>La force du nombre</b>
<b>Utiliser n'importe quelle technique de refus</b>	<b>Utiliser n'importe quelle technique de refus</b>

# Techniques de refus

Activités à faire en salle de classe

Scénarios de pression des pairs

À découper

<b>« Hé! Veux-tu fumer cette cigarette? »</b>	<b>« Quelques amis viendront boire chez moi après l'école aujourd'hui; veux-tu venir? »</b>
<b>« Hé! Veux-tu une bouffée de ma vapoteuse? »</b>	<b>« Allons faire des graffitis sur l'école ce soir. »</b>
<b>« On devrait fumer un peu de pot après l'école aujourd'hui. Tu viens? »</b>	<b>« Fais juste mentir à tes parents et dire que tu es chez moi; ils ne pourront pas savoir. »</b>
<b>« Regarde ce gars; allons rire de lui un peu. »</b>	<b>« As-tu entendu ce qu'il a dit sur moi? Allons le battre. »</b>
<b>« Je sèche les cours aujourd'hui; veux-tu sécher avec moi? »</b>	<b>« Ne sois pas ami avec cette personne. Je ne l'aime pas. »</b>
<b>*Au magasin* « Ne paie pas pour ça; je vole tout le temps ici; personne ne le saura. »</b>	<b>« Ta robe est trop longue; tu devrais la rouler pour que tes jambes se voient plus, comme on fait. »</b>

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Activité de création d'une saynète de refus

#### Matériel requis

- Une grande feuille vide

#### Instructions

- Formez 4 ou 5 groupes.
- Chaque groupe doit créer une histoire de pression des pairs qu'il va jouer devant les élèves de la classe.
- Assurez-vous que l'histoire convient au milieu scolaire.
- Discutez des techniques de refus qui pourraient servir dans chacun des scénarios joués.
- Demandez aux élèves ce qu'ils ont appris durant cette activité.

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Saynètes de refus en petits groupes

#### Matériel requis

- 10 techniques de refus (ci-dessous)
- 12 scénarios (à la page 13)

#### Instructions

- Formez des groupes de 3 ou 4 élèves (plus ou moins selon la taille de la classe).
- Découpez les 10 *techniques de refus* et les 12 scénarios ci-dessous; les groupes en choisissent un au hasard des deux catégories.
- Une fois que les groupes ont choisi une technique et un scénario, ils prennent de 10 à 15 minutes pour créer une courte saynète qu'ils présenteront.
- Ensuite, la classe se rassemble et chacun des groupes présente une courte saynète sur un scénario de pression des pairs et la technique de refus qu'ils ont reçue.
- Pour rendre l'activité plus interactive, on ne précisera pas le scénario ni la technique de refus avant l'interprétation de la saynète. À la fin de la saynète, les autres élèves devront deviner de quel scénario et de quelle technique il s'agissait.

# Techniques de refus

Activités à faire en salle de classe

Scénarios de pression des pairs

<b>« Hé! Veux-tu fumer cette cigarette? »</b>	<b>« Quelques amis viendront boire chez moi après l'école aujourd'hui; veux-tu venir? »</b>
<b>« Hé! Veux-tu une bouffée de ma vapoteuse? »</b>	<b>« Allons faire des graffitis sur l'école ce soir. »</b>
<b>« On devrait fumer un peu de pot après l'école aujourd'hui. Tu viens? »</b>	<b>« Fais juste mentir à tes parents et dire que tu es chez moi; ils ne pourront pas savoir. »</b>
<b>« Regarde ce gars; allons rire de lui un peu. »</b>	<b>« As-tu entendu ce qu'il a dit sur moi? Allons le battre. »</b>
<b>« Je sèche les cours aujourd'hui; veux-tu sécher avec moi? »</b>	<b>« Ne sois pas ami avec cette personne. Je ne l'aime pas. »</b>
<b>*Au magasin* « Ne paie pas pour ça; je vole tout le temps ici; personne ne le saura. »</b>	<b>« Ta robe est trop longue; tu devrais la rouler pour que tes jambes se voient plus, comme on fait. »</b>

# Techniques de refus

Activités à faire en salle de classe

## Techniques de refus

<b>Dire « non, merci »</b>	<b>Refuser à répétition</b>
<b>Donner une raison/un fait ou rejeter le blâme sur quelqu'un d'autre</b>	<b>Ignorer</b>
<b>Utiliser l'humour – s'en sortir en riant</b>	<b>Éviter la situation</b>
<b>Changer de sujet ou proposer une autre activité</b>	<b>Avoir un plan de fuite</b>
<b>S'en aller</b>	<b>La force du nombre</b>

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Jeu de refus avec ballon de mousse

#### Matériel requis

- Ballon mou ou de mousse
- Liste de techniques de refus (ci-dessous)

#### Instructions

- Utilisez un ballon mou ou de mousse ou n'importe quel autre ballon qu'on peut lancer dans une classe.
- Demandez aux élèves de former un cercle, assis ou debout (selon le nombre d'élèves dans votre classe, il pourrait être préférable de former des groupes).
- L'enseignant commence par donner un exemple de pression des pairs, puis lance le ballon à quelqu'un dans le cercle. L'élève qui attrape le ballon doit utiliser une technique de refus pour contrer la pression des pairs (si aucune des *techniques* ne lui vient à l'esprit, l'enseignant peut en nommer une à haute voix pour que l'élève l'utilise).
- Le jeu continue; l'élève passe le ballon à quelqu'un d'autre.
- Les élèves doivent donner une réponse différente chaque fois pour rester debout. S'ils prennent trop de temps pour répondre, ne trouvent pas de réponse ou répètent une réponse déjà utilisée, ils doivent s'asseoir.
- La dernière personne debout est déclarée gagnante.

#### Techniques de refus

<b>Dire « non, merci »</b>	<b>Refuser à répétition</b>
<b>Donner une raison/un fait ou rejeter le blâme sur quelqu'un d'autre</b>	<b>Ignorer</b>
<b>Utiliser l'humour – s'en sortir en riant</b>	<b>Éviter la situation</b>
<b>Changer de sujet ou proposer une autre activité</b>	<b>Avoir un plan de fuite</b>
<b>S'en aller</b>	<b>La force du nombre</b>

# Techniques de refus

## Activités à faire en salle de classe

### Autres ressources et activités à faire en salle de classe

- Ophea : Moyens créatifs de dire non (<https://tinyurl.com/2p8ayse6>)
- Ophea : Facteurs qui influencent la consommation d'alcool et de cannabis (<https://tinyurl.com/hw8ch3kk>)
- Ophea : Sous pression (<https://ophea.net/fr/sous-pression>)
- Ophea : Ciblez vos Influences (<https://tinyurl.com/4dpz7a2a>)
- Ophea : Si j'étais toi (<https://tinyurl.com/mb4s5esy>)
- Santé publique Sudbury et districts : Techniques de refus en matière de vapotage et de cigarettes électroniques (<https://tinyurl.com/bdfan5df>)
- Alberta Health Services : ([The importance of Refusal Skills](#))
- Bureau de santé de la région de Niagara : Scénarios de pression des pairs (<https://tinyurl.com/4ahuenb4>)

\*Pour obtenir la version française, communiquez avec l'Équipe de santé scolaire du Bureau de santé de la région de Niagara.



# Techniques de refus

Activités à faire en salle de classe

## Références

- Bureau de santé de la région de Niagara : Techniques de refus : <https://tinyurl.com/bddtv89y>
  - Bureau de santé de la région de Niagara : Outil pédagogique – Vivre sans drogue (<https://tinyurl.com/ya5myzmv>)
- Santé publique Sudbury et districts : Techniques de refus en matière de vapotage et de cigarettes électroniques (<https://tinyurl.com/bdfan5df>)
- Choosing Therapy : Peer Pressure – Types, Examples, & How to Respond (<https://tinyurl.com/36bedvdh>)
- Health Link BC : Peer Pressure and Teens (<https://tinyurl.com/yc34u6h2>)

Adapté et réimprimé avec l'autorisation du Windsor-Essex County Health Unit.

### Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire

705.522.9200, poste 393 | 1.866.522.9200  
equipesantescolaire@phsd.ca | phsd.ca

  @SantePubliqueSD

This document is available in English. Traduit par un traducteur agréé.



**Public Health**  
**Santé publique**  
SUDBURY & DISTRICTS