

## "L'ESTIME DE SOI" - SAVOIR S'AFFIRMER!



### OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

- Mieux vivre dans son environnement humain, fruit d'une action collective, éducative, concertée.
- Favoriser auprès des jeunes l'acquisition d'un comportement maîtrisé et responsable vis-à-vis des boissons alcoolisées
- Prévenir les comportements de recherche d'ivresse
- Développer l'estime de soi et les compétences psychosociales : interaction entre jeunes et capacité à dire « non »
- Affirmer son point de vue ; jeux de rôle
- Avoir confiance en soi
- Faire reculer l'âge de la consommation régulière
- Participer de manière active : échanger entre pairs, discuter
- Provoquer un échange avec les parents.

**CONSTAT :** Les enjeux : l'insuffisance du développement des compétences psychosociales (CPS) est l'un des déterminants majeurs de comportements à risque tels que la prise de substances psychoactives, les comportements violents et les comportements sexuels à risque, qui sont eux-mêmes des déterminants de pathologies (addictions, IST, troubles des conduites, etc.)

Les CPS sont aujourd'hui reconnues comme un déterminant clé de la santé et du bien-être sur lequel il est possible d'intervenir efficacement.

### MATÉRIEL

**Cartes à distribuer : (voir en annexe)**

- " Tu aimes les fraises Tagada (ou raisins secs, ou céréales...) et tu tentes d'en faire manger aux autres " *avec tous les arguments qui te passent par la tête...*
- « Tu ne manges pas de fraises Tagada » *tu résistes et dis pourquoi...*
- « Tu es l'observateur et le rapporteur » *tu écris tous les arguments des uns et des autres....*

### DÉROULEMENT

**CONSTAT :** Les enjeux : l'insuffisance du développement des compétences psychosociales (CPS) est l'un des déterminants majeurs de comportements à risque tels que la prise de substances psychoactives, les comportements violents et les comportements sexuels à risque, qui sont eux-mêmes des déterminants de pathologies (addictions, IST, troubles des conduites, etc.)

Les CPS sont aujourd'hui reconnues comme un déterminant clé de la santé et du bien-être sur lequel il est possible d'intervenir efficacement.

**Il s'agit d'associer un travail sur les croyances par rapport aux produits (alcool ou drogues) à un renforcement de l'affirmation de soi et de la capacité à gérer le stress. et à dire « NON »**

## LE "JEU DES FRAISES TAGADA"

Ce jeu a pour but de mettre en évidence l'influence du groupe ou la pression sociale et la nécessité d'apprendre à affirmer ses positions.

Utiliser les cartes (voir matériel)

### **Consignes :**

- *chacun va recevoir une carte*
- *lisez-là et retournez-la sur la table sans dire ce qui y figure*

Composez des groupes de 5 autour de différentes tables.

Donnez à chacun une carte

- 2 cartes : " **Tu manges des fraises Tagada et tu tentes d'en faire manger aux autres** » avec tous les arguments qui te passent par la tête "
- 2 cartes " **Tu ne manges pas de fraises Tagada** " et tu argumentes pourquoi tu ne veux pas en manger : (*éviter de prendre un meneur de jeu pour ce carton*)

- 1 carte « vous êtes l'observateur et vous prenez des notes sur tous les échanges »

Déposez une assiette de fraises Tagada sur chaque table (pas trop !) et demander aux participants de commencer le jeu en respectant la consigne.

### *Exploitation de l'exercice :*

Le secrétaire rend compte de ce qu'il a écrit et les autres complètent sur ce qui s'est passé dans le groupe et quels arguments ont été utilisés.

**Retour en groupe classe : chaque secrétaire expose les arguments.** Un récapitulatif est noté au tableau ; *L'intérêt est d'évoquer avec les participants les pressions sociales et les pressions exercées par le groupe.*

**Question :** *Le jeu s'exerce avec des bonbons. Avez-vous été confronté aux mêmes pressions avec d'autres produits ? Lesquels ? .....*

**Avis d'expert :** Daniel BAILLY pédopsychiatre Professeur à l'Université d'Aix Marseille « Il ne faut pas focaliser sur la consommation d'alcool. Il est important que l'enfant acquiert une certaine confiance en lui, en ses capacités de réussite, qu'il ait une certaine estime de lui-même pour pouvoir résister aux pressions sociales... et aux pressions de ses pairs **PLUS IL PENSE QU'IL EST CAPABLE DE CONTROLER SA VIE, PLUS IL SAURA RESISTER AUX PRESSIONS SOCIALES** »

Il faut que très précocement l'enfant apprenne à réfléchir et à anticiper les conséquences de ses actions, à savoir gérer ses émotions et le stress.

## ALLER PLUS LOIN

Boit-il (elle) par goût, par défi, pour soigner un mal être, pour faire comme les copains, pour s'amuser? Prévention, répression? Une conjugaison des deux?

La réponse est bien sûr dans le dialogue... Mais comment provoquer ce dialogue ?

**Voir fiche 2 : les jeux de rôle**

## SITES DE RÉFÉRENCE

- <http://eduscol.education.fr/cid46870/la-prevention-des-conduites-addictives-en-milieu-scolaire.html>
- [http://www.cartablecps.org/\\_docs/Fichier/2015/2-150625114114.pdf](http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2015/2-150625114114.pdf) mars 2015  
INPES développer les CPS chez les enfants et les jeunes
- [http://www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=7192&titre=l-expression-des-besoins](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=7192&titre=l-expression-des-besoins) jeu de cartes expression des besoins IREPS Haute Normandie
- [http://ireps.champagne-ardenne.fnes.fr/\\_depot\\_site/fiche/162/162\\_87\\_doc.pdf](http://ireps.champagne-ardenne.fnes.fr/_depot_site/fiche/162/162_87_doc.pdf)

## DOCUMENTS RESSOURCES ET BLOGS À CONSULTER

### CHIFFRES CLES :

- âge moyen de la première consommation chez les garçons : 13 ans
- 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les 15/24 ans sur la route : l'alcool
- Le Binge Drinking chez les 13/25 ans : 56% l'ont déjà expérimenté

- [http://www.ors-limousin.org/publications/synthese/2011/Espace\\_enq-interm\\_synth56.pdf](http://www.ors-limousin.org/publications/synthese/2011/Espace_enq-interm_synth56.pdf)
- <http://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00763251/document>
- <https://vimeo.com/150688348?from=outr-embed> Les CPS entretiens avec Jacques FORTIN
- <http://www.alcooletparents.com/index.php/comment-parler-dalcool-a-vos-enfants.html><http://www.alcooletparents.com/index.php/Daniel-Bailly/> pour les parents

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

**ADOSEN** – Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans – 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)