



L’AFFIRMATION DE SOI

Les objectifs de la séance

- Affirmer ses besoins, ses émotions de façon appropriée
- Savoir dire « non » de façon adaptée

ACTIVITÉ 1— L’influence des autres

Question-réflexion

Proposer aux élèves de débattre sur les questions suivantes :

Quand avez-vous dit « non » et/ou « oui » alors que vous vouliez dire « non » pour la dernière fois ?
À qui ? Quand ? Pour quelle raison ? Est-ce que c’était facile ? Qu’avez-vous ressenti ?
Quelles manières de dire « non » connaissez-vous ?

Mise en situation

Consigne :

Regrouper les enfants en binômes : leur faire tirer au sort une technique et une saynète parmi celles proposées ci-dessous :

Technique affirmée pour dire « non »	Illustrations
Dire « non » de façon calme et ferme en y croyant vraiment	Non, je ne veux pas aller dans la rue
Donner une raison	Non, mon père ne veut pas que j’aille jouer dans la rue. Il dit que c’est trop dangereux
Trouver une excuse	Non, je n’ai plus envie de jouer dehors
Partir de la situation pour éviter	Désolé(e), je dois rentrer maintenant
Proposer de faire autre chose	On pourrait aller goûter maintenant ?
En faire une blague	Tu veux te débarrasser de moi, que je me fasse écraser !

Saynètes :

- Je pense que (X) a fouillé dans mes affaires sans mon autorisation.
- Je pense que (X) a parlé de moi dans mon dos.
- J'ai vu (X) copier sur ma feuille pendant le contrôle.
- J'ai prêté un jeu à (X), mais il/elle ne me l'a pas rendu.
- (X) se moque de moi.
- (X) a dit un mensonge à propos de moi.
- (X) me demande d'aller jouer dans la rue, alors que mes parents me l'ont interdit.
- (X) veut aller embêter les plus petits pour rigoler.
- (X) me demande de ne plus parler à un/une copain/copine que j'apprécie.
- (X) veut discuter avec moi pendant que l'enseignant présente une leçon importante

Les inviter à jouer la saynète devant les autres élèves. Faire deviner la méthode employée par l'élève pour dire « non »

Débriefing

Proposer aux enfants un bilan de l'activité autour de ces questions :

- Saurez vous vous affirmer dans une situation réelle?
- Quelle est la technique qui vous correspond le mieux? Pourquoi à votre avis?
- Un groupe influence plus qu'une seule personne à votre avis?

PROLONGEMENT

Proposer aux élèves de continuer le travail sur cette compétence en dehors des ateliers en réutilisant une ou plusieurs méthodes d'affirmation de soi. Et en réfléchissant par écrit aux personnes qui le influencent le plus.