PAS UNE EXPÉRIENCE

TECHNIQUES DE REFUS – RESSOURCE POUR LES ÉDUCATEURS

Pourquoi est-il important d'enseigner aux jeunes des techniques de refus?

Les techniques de refus sont un moyen pour les jeunes de gérer les situations dans lesquelles ils se sentent obligés de prendre des décisions. En leur apprenant à réagir efficacement et avec assurance dans ces situations, on peut renforcer la confiance en soi et la capacité à faire des choix éclairés. En acquérant ces compétences, les jeunes pourront se préparer à faire face à des pressions directes ou indirectes dans des circonstances susceptibles d'avoir un impact sur la santé, comme la décision d'adopter ou non des comportements à risque, dont le vapotage. [1,2]

Voici certaines techniques de refus efficaces :

- Retarder la réponse
- Négocier pour s'entendre sur autre chose à faire
- Refuser l'offre
- Poser des questions
- Proposer une autre activité
- Dire que ce n'est pas pour toi
- Faire une blague
- S'éloigner

L'intégration d'activités en classe qui enseignent et renforcent ces techniques peut accroître la capacité des élèves à fixer des limites et à assumer les décisions qui leur conviennent. Choisissez une ou plusieurs des activités ci-dessous et faites un suivi au moyen d'une discussion en classe.

ACTIVITÉS ANIMÉES

Activité de jumelage

Matériel : liste des techniques de refus et exemples

Instructions – Écrivez chaque technique de refus sur un tableau noir ou un tableau intelligent. Découpez les exemples de techniques de refus et placez-les dans un chapeau ou un récipient. Les élèves choisissent un exemple et l'associent au type de technique de refus. (2)

Liste des techniques de refus	Exemple
Retarder la réponse	« J'ai rendez-vous avec mes amis. On se voit plus tard. »
Négocier pour s'entendre sur autre chose à faire	« Je ne pense pas que le vapotage soit une bonne idée. Veux-tu aller jouer au soccer à la place? »
Refuser l'offre	« Non merci. »
Poser des questions.	« Connais-tu les risques pour la santé du vapotage? »
Proposer une autre activité	« Je préférerais te battre au basketball! »
Dire que ce n'est pas pour toi	« Mes poumons doivent être en bonne santé, car je suis dans l'équipe d'athlétisme. »
Faire une blague	« Je suis déjà accro à l'air! »
S'éloigner	Se tourner et parler à quelqu'un d'autre.

En guise d'activité de suivi, présentez un scénario à des groupes d'élèves et demandez-leur de trouver les moyens qui les mettent le plus à l'aise de résister à la pression. Demandez-leur de s'exercer en jouant le scénario.

Jeu de la balle en mousse

Matériel : balle en mousse

Instructions – Faites asseoir tout le monde en cercle. Commencez par proposer aux élèves un certain nombre de scénarios de pression par les pairs ou demandez-leur d'en trouver par eux-mêmes. Passez la balle à un élève à la fois. L'élève qui reçoit la balle doit trouver une idée créative pour refuser le scénario. La réponse doit être rapide et non répétitive. [2]

Voici des scénarios de pression par les pairs :

- **Ton ami·e te demande d'aller au parc après l'école pour essayer de vapoter.**
- **Ton ami·e te propose sa vapoteuse dans les toilettes de l'école.**
- **Ton ami·e te demande si tu veux aller acheter une vapoteuse après l'école.**

Jeu du « pop-corn » à pression

Matériel : liste de messages et gobelet de « pop-corn » pour chaque élève

Instructions – Répartissez les élèves en petits groupes. Distribuez un gobelet de « pop-corn » à chaque élève. Chaque membre du groupe choisit individuellement un message dans un chapeau ou récipient et ne le partage pas avec le reste du groupe. Tout au long de l'activité, des élèves feront pression sur d'autres pour qu'ils mangent le « pop-corn » alors qu'on leur a dit de ne pas le faire; ces élèves doivent utiliser leurs techniques de refus. Après l'activité, tout le monde peut discuter des raisons pour lesquelles certains ont accepté de manger le « pop-corn » malgré la consigne et de la manière dont d'autres ont réussi à refuser. [8]

Liste de messages (Coupez-en autant que vous en avez besoin.)

Ne mange pas le « pop-corn ».
Mange le « pop-corn ».
Mange le « pop-corn » et encourage les autres à manger leur « pop-corn ».

Sac de trucs

Matériel : liste des techniques de refus

Instructions – Découpez les techniques de refus. Placez-les dans des récipients distincts. Répartissez les élèves en petits groupes et demandez-leur de choisir une technique de refus. Donnez aux groupes 10 à 15 minutes pour créer un sketch démontrant la technique de refus et demandez à chaque groupe de présenter son sketch à l'ensemble des élèves. Poursuivez par une discussion de groupe. [9]

Liste des techniques de refus

Retarder la réponse
Négocier pour s'entendre sur autre chose à faire
Refuser l'offre
Poser des questions
Proposer une autre activité
Dire que ce n'est pas pour toi
Faire une blague
S'éloigner
Dire « Non merci »

Pistes de discussion

- **Comment penses-tu que ta capacité à dire non dans cette activité t'aidera à faire face à la pression des pairs qui t'incitent à vapoter?**
- **Si les scénarios se produisaient dans la vraie vie, quelle différence pourrait-il y avoir dans ta façon de penser et de te sentir?**
- **Pourquoi est-il difficile de résister à la pression des pairs?**
- **Pourquoi penses-tu qu'il est important de résister à la pression des pairs qui t'incitent à vapoter?**
- **Peux-tu penser à des façons dont tu pourrais ou un·e ami·e pourrait faire face à la pression des pairs?**

Références

1. Nichols TR, Graber JA, Brooks-Gunn J, Botvin GJ. Ways to say no: refusal skill strategies among urban adolescents. Am J Health Behav. Mai-juin 2006;30(3) :227-36. doi : 10.5555/ajhb.2006.30.3.227. PMID : 16712437.
2. hsch-planning-refusal-skills-classroom-activities-eng-32622023-id-219738.pdf (wechu.org) – en anglais
3. The Fourth R. Skills for Effective Relationships. Skills for Effective Relationships – Youth Relationships – en anglais
4. Santé Canada. (2023). Considère les conséquences du vapotage. Considère les conséquences du vapotage – Canada.ca
5. Techniques de refus - (eps-canada.ca)
6. Présentation PowerPoint (westernhealth.nl.ca) – en anglais
7. 5 façons d'aborder la consommation de substances avec un ami. Jeunesse, J'écoute. (13 janvier 2023). https://jeunessejecoute.ca/information/5-facons-daborder-la-consommation-de-substances-avec-un-ami/?_ga=2.225212506.1556035977.1697641533-707324699.1697641533
8. cd-yat-reducing-substance-use-toolkit (1).pdf – en anglais
9. Play Live Be...tobacco free Bag of Tricks.pdf – en anglais