



Comment résoudre les problèmes

1997

en devenant

un AS de la résolution de problèmes

S'exercer à devenir un AS de la résolution de problèmes est une bonne idée. Il est ensuite plus facile de faire face aux problèmes quand une décision rapide doit être prise.

Selon toi, qu'est-ce qu'un AS de la résolution de problèmes ferait devant les situations décrites ici?

SITUATION 1 : Tu es avec un groupe d'amis un samedi soir. Quelqu'un suggère d'aller à une soirée où, tu le sais, il y aura de l'alcool et des substances à sniffer.

Quel est le problème? Quels sont les choix possibles et leurs conséquences? Que ferait un AS de la résolution de problèmes?

SITUATION 2 : Tu es avec un groupe d'amies et l'une d'entre elles sort un paquet de cigarettes de sa poche. Tout le monde en prend une et l'allume. Tu commences à te sentir mal à l'aise.

Quel est le problème? Quels sont les choix possibles et leurs conséquences? Que ferait un AS de la résolution de problèmes?

SITUATION 3 : Le frère de ton meilleur ami vous offre de la marijuana. Ton meilleur ami est très content et s'apprête à la fumer. Tu hésites et ils te traitent de peureux.

Quel est le problème? Quels sont les choix possibles et leurs conséquences? Que ferait un AS de la résolution de problèmes?

L'influence des pairs

1997

UN PROBLÈME POUR LES JEUNES COMME POUR LES ADULTES!

L'influence des pairs se manifeste de deux façons

Les pairs, c'est-à-dire les camarades et amis, peuvent exercer une influence sur les autres de plusieurs manières : il y a la pression d'être « cool », d'avoir de l'argent, d'appartenir, etc. Ces différentes influences peuvent se traduire de deux façons importantes :

INFLUENCE DIRECTE DES PAIRS

L'influence directe des pairs est très évidente. Nous la subissons quand nos camarades essaient ouvertement de nous forcer à faire des choses.

INFLUENCE CACHÉE DES PAIRS

L'influence cachée des pairs est plus subtile. La publicité a souvent recours à l'influence cachée en essayant de nous convaincre que nous ne serons acceptés par les autres que si nous achetons certaines choses. Cette manière de forcer les gens est plus difficile à percevoir, mais elle est très persuasive.

Nous subissons aussi l'influence de nos pairs quand nous nous sentons poussés à faire quelque chose même si nos amis ne nous forcent pas ouvertement à le faire.

L'influence des pairs peut être négative ou positive

L'influence des pairs n'est pas toujours une source de problème. Elle peut en fait constituer un appui important.

INFLUENCE POSITIVE

L'influence positive des pairs est un encouragement positif à prendre des décisions saines. Si un groupe d'amis t'encourage à éviter les drogues, à participer à des activités saines et divertissantes et à t'améliorer sur le plan personnel, ce groupe exerce sur toi une influence positive.

INFLUENCE NÉGATIVE

L'influence négative des pairs est un problème. Elle se produit quand un groupe d'amis nous pousse à prendre des décisions malsaines. Si ton groupe t'encourage à essayer la drogue, à commettre des délits ou à agir contre ta nature, ce groupe a une influence négative sur toi; et ça, c'est un problème.

Questions de réflexion et de discussion

Que peux-tu faire pour t'attaquer au problème de l'influence négative des pairs?

Connais-tu des façons saines de régler les problèmes?

Quelles sont des façons saines de se sentir content de soi?

Activité tirée de Sense & Nonsense - AADAC Teacher's Resource

La pression des pairs est souvent suffisante pour convaincre quelqu'un de prendre des décisions malsaines. Essayons de comprendre quelles sont les décisions qui sont saines et celles qui sont malsaines.

Nous aimons tous nous sentir satisfaits de nous-mêmes. Voici trois bonnes façons de se sentir content de soi :

- **Être amical**, c'est-à-dire avoir des amis et être une personne agréable.
- **Appartenir**, c'est-à-dire se sentir à l'aise avec d'autres personnes.
- **Être indépendant**, c'est-à-dire être capable de faire des choses soi-même.

C'est bien d'être amical, d'éprouver un sentiment d'appartenance et d'être indépendant. Le grand défi de la vie est de trouver des façons saines de le faire.

Fais l'exercice *Sain ou non* à la page suivante et décide quelles sont des façons saines de se sentir content de soi!