

## Pistes d'utilisation de l'affiche

### En équipe

1. Style « débat »  
Impact de phrases suggérées :  
« On peut se sentir à part même en gang »  
« Porter un jugement ça blesse, dis pas n'importe quoi! »  
Les pour versus les contre  
Animer le débat.
2. Style « réflexion »  
As-tu déjà vécu cette situation?  
Chacun des groupes communique les 3 principales idées qui sont ressorties en retour en grand groupe.

### Individuellement

1. Se munir d'un journal de bord;
2. Inscrire une remarque qui m'a blessée;
3. Inscrire une remarque de remplacement, que j'aurais aimé, qui me ferait du bien.
4. Poursuivre la réflexion dans le journal de bord, guidé par la personne ressource.

---

### Questions qui favorisent une réflexion personnelle

1. Est-ce qu'on peut se sentir à part, même en gang ?
2. Qu'est-ce que tu serais prêt à faire pour être admis dans une gang?
3. Jusqu'ou serais-tu prêt à aller?
4. Quelle importance donnes-tu aux paroles que les gens disent de toi?
5. Quelle valeur accordes-tu à tes propos?
6. Est-ce qu'il y a des mots que tu n'aimes pas que les autres utilisent pour toi?

## Questions qui favorisent une réflexion de groupe (tempête d'idées)

7. Faire une liste des noms que vous utilisez (inscrire au tableau)
8. Quel est le sens que l'on veut donner à ce mot?
9. Qu'est-ce que je pourrais dire à la place?

## Techniques d'impact

### 1. Pâte à modeler ou boule de papier

L'animateur demande aux jeunes de prendre en main une boule de pâte à modeler.

Cette boule de pâte à modeler représente le poids qui vous oppresse à force d'entendre les gens qui vous entourent émettre des jugements à votre égard.

Maintenant il y a une partie de ce poids (l'animateur retire une partie de la boule de la pâte à modeler et la place sur le bureau) qui représente la culpabilité que vous ressentez quand vous vous dites :

*« Je n'ai pas réussi à faire ce qui était attendu de moi, j'ai déçu telle personne je ne suis qu'un... »*

Retirer une partie de la boule de pâte à modeler qui représente le poids de la culpabilité que cela vous occasionne et la déposer sur la table devant vous.

*« Mes amis disent de moi... »*

Retirer une autre partie de la boule de pâte à modeler qui représente le poids de ces jugements et la déposer sur la table devant vous.

L'animateur poursuit la démarche selon l'inspiration du groupe. Au besoin, il peut revenir sur les différentes boulettes qui sont sur le bureau et proposer des voies de réflexion sur chacune.

Au moment où il ne reste qu'une petite partie de la boule dans la main du participant, l'animateur mentionne :

*« Le reste est votre estime de soi qui se manifeste par votre langage intérieur. Si les idées qui vous viennent en tête sont toutes négatives, il est important de choisir d'en parler à quelqu'un car cela affectera toute votre vie ».*

Maintenant il est important que vous saisissiez la portée de vos paroles car elles produisent le même effet sur vous et sur les autres.