

HORS PISTE

Ne presse pas!
Je ne suis pas un citron...

Atelier 5

RAPPEL!

Peu importe le choix que tu fais, il y a toujours quelqu'un qui ne sera pas d'accord.

Mieux vaut apprendre à accepter de ne pas plaire à tout le monde, comme tout le monde ne te plaît pas et que les relations les plus solides ne se brisent pas avec un désaccord ou avec des goûts différents.

Les pressions peuvent venir des amies ou des amis, de l'école, des parents et de la société. Mais surtout, à force de les entendre, tu finis par te les dire à toi-même sans t'en rendre compte.

Quand tu te sens sous pression, tu peux t'arrêter, observer en toi et te demander ce que tu veux vraiment.

À toi de jouer!

Utilise des stratégies pour t'affirmer devant les pressions sociales

- Respecte tes besoins, tes pensées, tes sentiments.
- Détends-toi.
- Sois ouvert et à l'écoute de tes propres sentiments et de ceux d'autrui.
- Remets en question les idées reçues, n'avale pas tout!
- Affirme-toi, communique clairement et honnêtement.
- Clarifie les attentes de l'autre et tes attentes personnelles.



RAPPEL!

Avant d'agir, tu dois d'abord observer ce qui se passe en toi.



- Vois s'il y a un point commun entre tes idées et les idées de l'autre.
- Fais une proposition, trouve un compromis.
- Affronte la peur de déplaire, assume-toi et fais-toi confiance.
- Utilise l'humour.
- Pose des questions.
- Dans l'incertitude, dis que tu prendras le temps d'y penser.

DÉFI HORS-PISTE

Cette semaine, identifie une situation où tu vis une forme de pression sociale. Observe à l'intérieur de toi ce que cette pression te fait vivre. Ensuite, choisis une ou deux **stratégies** que tu pourrais utiliser pour **t'affirmer!**



Rends-toi sur



Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec

Suis-nous
@horspiste_explo

