



5. NE PRESSE PAS! JE NE SUIS PAS UN CITRON...

Je compose avec les pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer

Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	S'affirmer Composer avec les influences sociales Adopter des comportements prosociaux
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)	Fiche 13 : Amis et réseau social Fiche 14 : Inclusion et bonne entente Fiche 15 : Responsabilités, règles de vie, espace virtuel et conséquences Fiche 16 : Modèle positif pour l'entourage
Compétences transversales (PFÉQ)	Actualiser son potentiel Exercer son jugement critique Communiquer de façon appropriée Coopérer
Objectifs généraux de l'atelier	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : <ul style="list-style-type: none"> • de comprendre ce que sont les pressions sociales; • de reconnaître l'influence des pressions sociales sur soi, sa santé et son bien-être; • d'utiliser différentes stratégies pour mieux composer avec les pressions sociales; • de s'affirmer avec calme, respect, confiance et courage.

Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

Matériel et préparation

- Imprimer la fiche *Mises en situation Presse-toi pas!* (1x copie pour vous seulement).
- Imprimer l'affiche *Stratégies pour t'affirmer*, disponible sur le [site Web](#) dans la section : 1^{er} cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- Découper les étapes de la fiche *Mises en situation Presse-toi pas!*
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un tableau numérique interactif (TNI).

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier HORS-PISTE à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre HORS-PISTE sur Instagram [@horspiste_explo](#).

A. La ronde des opinions (10 minutes)

1. Vous lisez la mise en situation suivante :

« Ton amie reçoit une carte-cadeau pour acheter de nouveaux vêtements. Elle te demande ton avis sur ce qu'elle devrait acheter. Tu lui montres alors cette photo d'un ensemble de vêtements qui te plaît... »

2. Vous présentez la photo de l'ensemble de vêtements, qui figure dans le diaporama.

3. Toujours à l'aide du diaporama, vous présentez différents personnages et leurs opinions sur le sujet de l'habillement :

- Parent 1 : « Il ne faut pas que les vêtements soient trop chers! »
- Parent 2 : « L'important, c'est que ça soit confortable! »
- Grands-parents : « Pas trop sexy, svp! »
- Amie : « Des vêtements originaux, qui sortent de l'ordinaire! »
- Ami : « Des vêtements bien simples... »
- Personnel enseignant : « Est-ce que ça respecte le code de vie de l'école? »
- Société 1 : « Des vêtements tendance, dernier cri, à la mode! »
- Société 2 : « Pensons environnement! Des vêtements usagés ou recyclés »

4. Vous interrogez maintenant les élèves sur ces questions :

- Est-ce que votre proposition vestimentaire correspond à tous les critères des différents personnages?
- Est-ce que l'on peut satisfaire tout le monde? Si oui, comment? Sinon, pourquoi?
- Est-ce que le fait de déplaire peut affecter nos relations avec les autres?

5. Vous complétez les réponses en donnant ces explications :



Peu importe nos décisions, il y aura toujours des gens en désaccord avec nous. Mieux vaut accepter qu'on ne puisse pas plaire à tout le monde, comme tout le monde ne nous plaît pas. Et faire nos propres choix sur la base de nos besoins, sentiments, goûts, intérêts, valeurs et droits. De là l'importance de bien se connaître!

Enfin, il faut aussi garder en tête que les relations les plus solides ne se brisent habituellement pas avec un simple désaccord ou avec des goûts différents. Si c'est le cas, c'est peut-être signe qu'il vaut mieux mettre ses énergies vers des relations plus harmonieuses!

B. Capsule éducative – Partie 1 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Ne presse pas! Je ne suis pas un citron... – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1](#)

[Capsule audio – Partie 1](#)



3



4-7



8



9



10

C. Presse-citron (10 minutes)

1. À l'aide des informations apprises dans la capsule, vous invitez les élèves à expliquer, dans leurs mots, ce que sont les « **pressions sociales** ».
2. Vous prenez quelques interventions, puis vous complétez au besoin avec ces explications :



On est quotidiennement exposé à toutes sortes de pressions sociales dans notre environnement (familial, amical, scolaire, sportif, médiatique, sociétal, etc.). Parmi ces pressions, on retrouve par exemple : les standards de beauté, les normes corporelles, les rôles sociaux liés aux genres, la culture de performance (académique, sportive), les pressions liées aux expériences amoureuses et sexuelles, aux comportements à risque et à l'usage de substances (Dupont, 2014; Young, 2013).

Ces pressions viennent influencer, positivement ou négativement, notre manière d'être et d'agir : nos opinions, perceptions, comportements, attitudes, choix (Wright, 2020). Certaines pressions sociales peuvent même nous faire vivre du stress et de l'anxiété (Ventocinque et al., 2024). Il est donc important de prendre conscience de leur présence dans notre vie et de leur impact sur notre santé et notre bien-être (Assor et al., 2020; Nor et al., 2025).

3. Vous questionnez maintenant les élèves :

- Que se passe-t-il à l'intérieur de vous, à force d'entendre ces messages, de subir ces pressions qui proviennent de l'extérieur?
- Vous prenez quelques interventions et vous complétez en nommant ceci :



Sans trop s'en rendre compte, on intègre ces pressions, puis on se les impose à soi-même... et aux autres! **Comme un citron change d'allure après avoir été pressé, on change notre manière d'être ou d'agir à force de subir les pressions sociales.**

Par exemple, on croit qu'il faut aimer telle chose ou penser de telle manière... Mais cela ne vient pas réellement de soi. Les pressions sociales nous influencent de manière à **nous rendre davantage conformes aux normes établies** : faire comme les autres, « être dans le moule ».

Ce n'est pas toujours facile de distinguer ce qui provient réellement de soi, de ce qui provient des pressions sociales extérieures!

4. Vous présentez maintenant deux mises en situation :

- a) « À la récréation, tes amis passent des commentaires dénigrants sur l'apparence physique d'un autre élève. Tu es inconfortable et en désaccord avec leur façon d'agir, mais tu n'oses pas le dire. Tu finis même par participer en riant de leurs commentaires, comme tout le monde le fait. Sinon, tu pourrais avoir l'air plate ou trop sage... On risque de rire de toi ou pire, de t'exclure... »
- b) « Tes amies ont partagé une vidéo sur les réseaux sociaux dans laquelle elles se mettent en danger dans toutes sortes de situations à risque, dans le but de récolter le plus de « j'aime » possible sous leur publication. Tu n'as pas participé à ces expériences et tu n'es pas en accord avec tout ça. Même si elles insistent pour que tu partages à ton tour la vidéo, tu décides de t'affirmer et de ne pas le faire. Tu préfères respecter tes valeurs et ton intégrité et ne pas participer à ce mouvement populaire qui encourage les comportements à risque. »

5. Vous questionnez ensuite les élèves : Dans ces deux situations...

- Laquelle expose une ou un jeune qui cède sous la pression?
- Laquelle expose une ou un jeune qui résiste à la pression?
- Selon vous, qu'est-ce qui a influencé leur manière différente de réagir à la pression?

6. Vous prenez quelques réponses, puis vous complétez en expliquant ceci :



Notre façon de réagir dépend en partie de notre **confiance en soi**. Une plus **faible confiance en soi** amène à se conformer davantage ou à se soumettre aux pressions sociales, plutôt qu'à **résister et s'affirmer** (Fischer, 2020; Oghounu, 2025)!

7. Vous approfondissez la notion d' avec ces propos :



L'affirmation de soi réfère à notre capacité à **communiquer avec calme et honnêteté** nos pensées et nos sentiments à autrui.

Le comportement affirmatif implique **deux types de respect** : **celui envers soi-même** (en tenant compte de ses propres besoins, droits, pensées et sentiments) **et celui envers l'autre** (en tenant compte de ses besoins, droits, pensées et sentiments). Plus un individu est en mesure de respecter les autres tout en se respectant lui-même, et plus il est en mesure de s'exprimer clairement, plus ses relations seront enrichissantes et libératrices (Boisvert et Beaudry, 2012; Darjan et al., 2020).

8. Vous concluez en sensibilisant les élèves au fait qu'en tout temps, quand on se sent sous pression, on peut prendre un moment pour s'arrêter et tenter d'observer ce qui se passe en soi (sensations, émotions, pensées). Cela permet de se recentrer sur ce qui est important pour soi (besoins, valeurs, intérêts, goûts) pour ensuite s'affirmer, en respect de soi et des autres!

D. Presse-toi pas et affirme-toi! (15 à 25 minutes)

1. Vous vous assurez d'abord que deux rangées de pupitres sont bien alignées dans le local, de manière à libérer une voie au centre pour circuler.
2. Vous indiquez aux élèves qu'à travers des mises en situation, leur défi sera de s'exercer à prendre des décisions et à s'affirmer avec calme, respect, confiance et courage en présence de pressions sociales.
3. Vous demandez à une personne volontaire de se diriger tout au bout de la voie centrale, au fond du local (entre les deux rangées de pupitres) et d'attendre.
4. Vous mentionnez maintenant à la classe que la voie centrale représente symboliquement le cours de la vie :
 - Dans la vie, on avance avec nos buts, désirs, aspirations, valeurs, de même que nos peurs et doutes, dans l'objectif ultime de se rendre au bout de notre propre chemin. Par contre, tout au long de ce chemin, on est confronté à différentes pressions qui peuvent influencer de façon positive ou négative nos perceptions, attitudes, choix... Bref, notre direction!
5. Vous poursuivez avec ces explications :
 - À travers les mises en situation, l'élève volontaire devra se déplacer de l'arrière vers l'avant de la voie centrale qui représente le cours de sa vie.
 - Trois élèves placés en périphérie de la voie auront en main des étapes de la mise en situation.
 - Lorsque l'élève volontaire se retrouvera devant une ou un élève possédant une étape de la mise en situation, il devra d'abord l'écouter et la lire.
 - Puis, l'élève volontaire devra faire la pause « **PRESSE-TOI PAS!** ».



16




17



18

- a) S'arrêter, se fermer les yeux et respirer;
- b) S'observer : « Qu'est-ce que ça me fait vivre intérieurement (sensations, émotions, pensées)? »;
- c) Se décider et s'affirmer : « Qu'est-ce que je décide de faire avec cette situation qui me met sous pression? Comment je m'affirme? ».

- Une fois que l'élève volontaire aura affirmé sa décision au groupe, l'élève pourra continuer d'avancer dans la voie centrale pour découvrir la suite de l'histoire.
 - L'évolution de la situation ne correspondra pas nécessairement aux décisions prises par l'élève volontaire, mais elle exposera comment certaines pressions sociales exercent une influence sur notre manière de faire des choix.
6. Vous distribuez maintenant les étapes A, B et C de la mise en situation que vous avez choisie parmi les deux proposées (voir la fiche à imprimer *Mises en situation PRESSE-TOI PAS!*), aux trois élèves assis de part et d'autre de la voie, en partant de l'arrière vers l'avant.
 7. Vous donnez le signal pour commencer. L'élève volontaire s'avance alors dans la voie. Lorsque l'élève volontaire arrive devant l'élève détenant l'étape A de la mise en situation, l'élève de l'étape A lui lit à voix haute.
 8. Vous demandez ensuite à l'élève volontaire de faire la pause « **PRESSE-TOI PAS!** », et invitez le reste de la classe à faire de même. Vous passez à travers les trois consignes de la pause.
 9. Vous pouvez interpellier la classe pour aider l'élève volontaire, au besoin. Toutefois, tentez d'encourager l'élève volontaire à faire son propre choix.
 10. Vous pouvez aussi utiliser les questions suivantes pour amener les élèves à approfondir leur réflexion vis-à-vis la mise en situation :
 - Ressentez-vous une obligation? Pourquoi?
 - Quels sont les avantages et les désavantages des différents choix qui sont devant vous?
 - Est-ce qu'il y a une peur ou une « intolérance » qui influence votre décision? (p. ex. peur du jugement des autres, de l'exclusion ou du rejet, peur de l'échec).
 - Est-ce que votre décision est fidèle à qui vous êtes? Avez-vous l'impression de vous respecter vous-même dans le choix que vous faites?
 11. Après avoir pris sa décision et l'avoir affirmée, l'élève volontaire continue d'avancer dans la voie vers la prochaine étape et ainsi de suite.
 12. La situation évolue au fur et à mesure que les étapes B et C de la mise en situation sont lues par les autres élèves.
 13. À chaque étape, vous appliquez les consignes de la pause « **PRESSE-TOI PAS!** » avec l'élève volontaire, en permettant à la classe d'interagir.
 14. Une fois la mise en situation complétée, la classe applaudit l'élève volontaire pour son courage.
 15.  Pour les écoles qui disposent de 60 minutes, vous répétez l'exercice avec l'autre mise en situation proposée, ainsi que d'autres élèves si possibles. Pour les écoles qui disposent de 40 minutes, vous concluez l'activité avec le dernier point.

16. Pour conclure, vous sensibilisez les élèves au fait qu'il est souvent plus facile de faire des choix et de s'affirmer avec calme et respect dans une situation fictive que dans la vraie vie! Mais que plus on s'exerce, plus on gagne en confiance pour prendre des décisions cohérentes avec soi et s'affirmer avec honnêteté.

E. À toi de jouer! (5 minutes)

1. Vous demandez aux élèves de nommer des **stratégies pour mieux composer avec les pressions sociales et s'affirmer** devant les autres (par exemple : leurs pairs).
2. Vous complétez à l'aide des stratégies suivantes (inspirées d'Ames et al., 2017) :
 - S'arrêter, respirer, se recentrer (utiliser la pause « **PRESSE-TOI PAS!** »);
 - Être à l'écoute de soi, d'abord;
 - Se respecter soi-même : ses besoins, sentiments, goûts, valeurs, droits;
 - Respecter les autres : leurs besoins, sentiments, goûts, valeurs, droits;
 - Poser des questions, s'informer, tenter de comprendre;
 - Remettre en question les idées reçues, ne pas tout avaler;
 - Dans l'incertitude, se donner du temps avant de faire des choix;
 - Faire preuve de confiance et de courage;
 - Affronter la peur de déplaire aux autres, dire non;
 - Communiquer avec calme et honnêteté;
 - Utiliser l'humour pour dédramatiser, sans banaliser.



19

F. Capsule éducative - Partie 2 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Ne presse pas! Je ne suis pas un citron... – Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2](#)

[Capsule audio – Partie 2](#)



20

G. Défi HORS-PISTE

Cette semaine, vous demandez aux élèves d'identifier une situation dans laquelle elles et ils remarquent vivre une forme de pression sociale dans leur vie. Vous les invitez à utiliser la pause PRESSE-TOI PAS!, puis à s'affirmer en tentant d'appliquer au moins une autre des stratégies vues dans l'atelier.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.



21

Fiche à imprimer
Mises en situation : Presse-toi pas!

	Mise en situation : option 1
A	Ton ami Matis t'invite à venir avec lui à la fête de son cousin. Tu ne connais pas son cousin, mais tu sais qu'il est en secondaire 4 et qu'il se tient avec un groupe de jeunes un peu « rebelles » à l'école. Tu te demandes si tu te sentiras à ta place. Intérieurement, tu sens que c'est mieux de ne pas y aller. Mais, une autre de tes amies, Juliette, insiste pour que tu viennes avec eux. Elle te supplie en disant qu'à trois, vous serez moins gênés. Que fais-tu?
B	Tu décides finalement d'aller à la fête, pour être solidaire avec tes amis et leur montrer ton côté audacieux. Pendant la soirée, certaines personnes se mettent à boire de l'alcool. L'ambiance change. Intérieurement, tu ne te sens plus confortable et une partie de toi préférerait quitter la fête. Mais Matis et Juliette ont du plaisir et veulent rester. Que fais-tu? »
C	Tu décides finalement de rester pour ne pas déplaître à tes amis. Le cousin de Matis offre à tout le monde un verre d'alcool. C'est sa « tournée »! Tu n'as jamais vraiment bu d'alcool. Intérieurement, tu sens que ce n'est pas une bonne idée. Mais tes deux amis acceptent le verre offert par le cousin de Matis, comme tout le monde d'ailleurs. Tu hésites... C'est sa fête après tout. Que fais-tu?

	Mise en situation : option 2
A	La fin d'étape approche. Tu as trois gros examens qui s'en viennent. Tu as prévu étudier toute la fin de semaine pour bien te préparer. Ton amie te propose plutôt de faire une sortie samedi : centre d'achat et cinéma. Ça te tente! Mais intérieurement, tu sens que ce n'est pas une bonne idée. Tu sens qu'il vaut mieux rester tranquille et te concentrer sur ta fin d'étape. Ton amie insiste en disant que tu « stress » trop pour rien avec tes examens. Elle dit qu'étudier est une perte de temps. Elle te dit de profiter de la vie! Que fais-tu?
B	Tu décides finalement d'aller à la sortie avec ton amie le samedi et de faire toutes tes études le dimanche. Rendue au dimanche, tu constates que c'est trop d'étude en une seule journée. Tu sens que tu n'y arriveras pas. Tu en parles à tes parents pour avoir de l'aide, mais ceux-ci trouvent que tu as mal géré ton temps et te reprochent d'être sortie hier. Ils se montrent stricts : tu dois avoir fait une bonne préparation pour tes examens et bien performer. Intérieurement, tu sens la pression se resserrer sur toi. Tu ne veux pas décevoir tes parents. Tu aurais d'aide... Que fais-tu?
C	Tu décides finalement de te débrouiller toute seule et d'étudier jusqu'à très tard le soir. Lundi matin, tu es épuisée. Ta prof de français demande à te parler. Elle te nomme que tu sembles très fatiguée. Elle aimerait t'offrir son aide et te suggère de venir la voir sur l'heure du dîner. Intérieurement, tu sens que tu aurais besoin de l'aide offerte par ta prof. Mais ton amie tente de te convaincre de ne pas y aller pour dîner avec elle à la place. Elle dit que ça risque de te causer plus de problèmes qu'autre chose si tu y vas. Que fais-tu?