

NE PRESSE PAS!

JE NE SUIS PAS UN CITRON...

HORS

PISTE

Atelier 5

RAPPEL

On ne peut pas plaire à tout le monde, comme tout le monde ne nous plaît pas! L'important, c'est de **faire tes propres choix, sur la base de tes besoins, sentiments, goûts, valeurs et droits**. Et dis-toi que les relations solides ne se brisent pas avec un simple désaccord ou des goûts différents!



Les **pressions sociales** sont un peu partout dans notre **environnement** : familial, amical, scolaire, sportif, médiatique, sociétal, etc.

Elles **influencent notre manière d'être et d'agir** : nos opinions, perceptions, comportements, attitudes, choix.

Quand tu te sens sous pression, tu peux t'arrêter, observer en toi et te demander ce que **tu veux vraiment**, pour ensuite t'affirmer!

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **composer avec les pressions et t'affirmer** :



- Arrête-toi, respire et recentre-toi;
- Sois à l'écoute de toi-même, d'abord;
- Respecte-toi : tes besoins, sentiments, goûts, valeurs, droits;
- Respecte les autres : leurs besoins, sentiments, goûts, valeurs, droits;
- Pose des questions, informe-toi, tente de comprendre;
- Remet en question les idées reçues, sans tout avaler;
- Dans l'incertitude, donne-toi du temps avant de faire des choix;
- Fais preuve de confiance et de courage;
- Affronte ta peur de déplaire aux autres, permets-toi de dire non;
- Communique avec calme et honnêteté;
- Utilise l'humour pour dédramatiser, sans banaliser.

RAPPEL

T'affirmer, c'est communiquer avec **calme et honnêteté**, tout en **respectant les autres**!



Défi HORS-PISTE

Cette semaine, identifie une situation où tu vis une forme de pression sociale :

- 01** Utilise la pause « PRESSE-TOI PAS! » et observe à l'intérieur de toi ce que cette pression te fait vivre;
- 02** Prends une décision et tente de t'affirmer;
- 03** Pratique une autre des stratégies apprises.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



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

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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

Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale