

Comment résister à l'influence du groupe ? (notamment en matière de tabac, d'alcool et de drogues)

Le point de vue d'Infor-Drogues



Une faculté indispensable aujourd'hui

L'adoption d'une conduite à risque est le résultat d'un processus de décision complexe. Ce processus repose à la fois sur des caractéristiques propres à l'individu mais aussi sur celles de son environnement et de ses référents sociaux.

À l'adolescence, les relations amicales et amoureuses prennent de plus en plus d'importance. La musique qu'écoutent les adolescents, les vêtements qu'ils portent, leur présence sur les réseaux sociaux sont principalement dictées par le style de leurs pairs ; les caractéristiques de leurs hobbies et de leurs rites de passage sont influencées par les mœurs et le style de vie de leur entourage. L'avis et l'influence des pairs prennent donc une ampleur considérable et ont un impact souvent déterminant à propos des choix qu'ils doivent faire.

Concernant la consommation de substances psychotropes, hormis la première consommation d'alcool qui semble encore¹ se dérouler dans le cadre familial, l'initiation des jeunes aux substances telles que le tabac, le cannabis et l'ecstasy est généralement réalisée avec leurs pairs. Les chiffres concernant l'invitation à consommer du cannabis montrent que la proposition émane le plus souvent des amis et des copains².

De façon plus large, d'autres prises de risques, façon défis Facebook ou nek nominations, sont également très difficiles à refuser car elles émanent directement du cercle d'amis ou de connaissances.

Certains sont plus influençables que d'autres

Par ailleurs, différents auteurs³ établissent une relation entre le fait de ne pas se sentir bien dans sa peau et l'influence de l'entourage. Ne pas se sentir bien dans sa peau désigne un ensemble de sentiments comme manquer de confiance en soi, être insatisfait à l'école... Une étude des Femmes Prévoyantes Socialistes⁴ relative aux 15-25 ans a montré que le mal-être touche environ un jeune sur trois (31 %).

Le fait que certains jeunes aient besoin de s'affirmer tout en voulant appartenir à un groupe les rend très vulnérables à la pression exercée par celui-ci. Bien que la pression des pairs chez les jeunes ne soit pas un phénomène nouveau, il est très présent aujourd'hui. Concernant les drogues, le produit est souvent vanté par ses consommateurs en termes très élogieux. Ils parlent d'un produit « X » qui a des effets extraordinaires... Et, consommer ce type de produits crée une sensation d'appartenance au groupe très puissante car on partage un « secret ».

À la lumière de ces différents constats, il s'avère donc nécessaire d'anticiper en apprenant notamment aux jeunes à gérer ce type de pression. Pour résister à ces pressions, une information générale sur les substances psychotropes et leurs effets ne suffit pas. Il s'agit davantage que le jeune ait de bonnes raisons de résister à ces pressions et influences et qu'en outre il soit notamment à même d'y faire face tout en restant dans le

¹ Mais, il semble qu'une frange importante découvre et s'initie à l'alcool en dehors du cadre familial.

² « *Jeunes et drogues en 2007* », Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs (CRIOC), novembre 2008

³ Cf. bibliographie en fin de document.

⁴ « *Le sentiment de bien-être/mal être chez les jeunes de 15 à 25 ans en Wallonie et à Bruxelles* », Femmes Prévoyantes Socialistes, octobre 2008.

groupe. Ce qui n'est guère facile, tout adulte en conviendra. Il nous a donc semblé important d'élaborer un outil d'animation qui suscite la réflexion sur la notion de choix et l'importance de développer des compétences et des attitudes pour se positionner en regard de la pression des pairs. Pour de nombreux jeunes, il est plus facile de dialoguer à partir d'une activité ludique que d'un exposé.

LE JEU DE LA CACAHUÈTE

L'animation

Chez les jeunes, et notamment au début de l'adolescence, l'appartenance à un groupe et l'acceptation de soi par les autres sont des facteurs importants dans la prise de décision du jeune.

Le jeu de la cacahuète est un jeu de rôle qui peut être utilisé aussi bien dans un contexte scolaire qu'extrascolaire. Il vise à faire réfléchir votre public sur la difficulté de tenir son choix individuel face à la pression des pairs au sein d'un groupe tout en lui suggérant quelques moyens pour réussir.

Matériel requis

- Autant de cartes qu'il y a de jeunes dans le groupe ; à raison de 4 cartes « consommateur » pour 1 carte « abstinent ».

Carte « consommateur » :

**MANGE DES CACAHUETES
ET
ESSAIE DE CONVAINCRE CEUX QUI N'EN MANGENT PAS D'EN PRENDRE.**

Carte « abstinent » :

**NE MANGE PAS DE CACAHUETES
ET
REFUSE TOUTES LES OFFRES DE CEUX QUI T'EN PROPOSENT.**

- Des cacahuètes ainsi qu'un plat pour cinq élèves (vous pouvez aussi utiliser des chips, des bonbons ou tout autre aliment pouvant se prêter au jeu à la place des cacahuètes ; au lieu de plats qui ne sont pas forcément disponibles en quantité suffisante, notamment pour les grands groupes, vous pouvez utiliser des assiettes ou des gobelets en plastique).

Déroulement

Demandez aux jeunes de se regrouper en équipes de cinq personnes.

Remettez une carte à chacun des participants en vous assurant d'avoir, pour chaque groupe, quatre cartes « consommateur » et une carte « abstinent ».

Si vous connaissez bien les personnes de votre groupe, vous pouvez subtilement remettre les cartes « abstinent » aux personnes qui ont le plus d'assurance.

Demandez-leur de la lire sans en dévoiler le contenu aux autres.

Dès que chaque personne a reçu sa carte, déposez un plat de cacahuètes au centre de chaque groupe et demandez-leur de commencer le jeu en respectant le rôle qui est indiqué sur leur carte.

Le jeu dure jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cacahuètes (habituellement 4-5 minutes).

Exploitation du comportement des participants après le jeu

Désignez un représentant au sein de chaque groupe et demandez à chaque représentant ce qui s'est passé au sein de son groupe. Vous pouvez aussi demander tant à l'abstinent qu'à chaque consommateur de cacahuète ce qu'il a ressenti en jouant son rôle et comment il a vécu le jeu et les attitudes des autres.

Ensuite, demandez à l'ensemble des participants, s'il peut arriver ou s'il est déjà arrivé, dans la réalité, que quelqu'un exerce une pression sur eux ou qu'eux-mêmes exercent une pression sur d'autres par rapport à divers sujets dont la consommation de substances. De façon plus large, il nous arrive à tous de faire des choses simplement parce que les autres personnes le font. Les participants ont certainement des expériences vécues à ce sujet dont ils pourraient témoigner.

Compte tenu du fait que, tous les jours, les jeunes risquent d'être exposés à des pressions, vous pouvez les amener à réfléchir à plusieurs éléments :

- le fait que **chacun a le droit d'exprimer ce qu'il ressent** et d'avoir des réactions qui sont différentes de celles des autres, et que cette attitude aide les autres à mieux nous connaître et dès lors facilite la communication avec eux ;
- le fait **qu'il n'est pas toujours facile d'exprimer une opinion différente** de celle des autres et de manifester un refus sans se sentir tiraillé entre l'envie de se respecter soi-même et la peur d'être rejeté par le groupe.
- tant qu'on a des arguments pour résister c'est plus facile. Si mes arguments ont tous été balayés et qu'on en a plus, il est difficile de ne pas manger les cacahuètes. En effet, on veut rester dans le groupe et si le fait de manger ensemble est important pour le groupe et qu'on n'a pas d'arguments pour ne pas le faire, et bien on s'exclut soi-même du groupe.

En conclusion, pour rester dans le groupe, il faut d'abord avoir conscience que c'est ça le véritable enjeu. Ensuite, il s'agira de trouver un autre objet de partage que les cacahuètes. Par exemple en affirmant moi je préfère les chips. Cette affirmation signifie

« je ne suis pas contre vous mais contre les cacahuètes. La preuve, c'est que si c'était des chips, j'en partagerais avec vous. Je veux donc rester dans votre groupe sans manger de cacahuètes. »

Quelques techniques à ajouter à celles utilisées lors du jeu de rôle et des mises en situation

Voici cinq techniques classiques de refus qui peuvent être mises en œuvre sans générer de conflit et que vous pouvez ajouter à celles utilisées lors des différents exercices. Il s'agit d'exercer notre droit à s'écarter de la norme du groupe tout en y restant inclus. Vous pouvez les expliquer à votre public si elles n'ont pas été mises en œuvre :

- Le disque rayé

Cette technique consiste à refuser la proposition sans discuter et à réitérer ce refus autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que la pression tombe.

Cette technique convient à ceux qui ont beaucoup d'assurance. Pour les autres elle est difficile à mettre en œuvre car elle peut être vite vue comme un refus de relation et donc une exclusion du groupe. Pour ne pas en arriver là, il sera utile de préciser que c'est seulement du verre d'alcool qu'on ne veut pas (cf. « L'alternative »).

Exemple :

- « Tu veux boire un verre ? »
- ◆ « Non merci »
- « Allez »
- ◆ « Non, ça ne me tente pas »
- « C'est bon, fais pas le gamin »
- ◆ « Écoute, je te dis que j'en ai pas envie de ce verre... Est-ce que tu iras au festival Esperanza cette année ? »
- « On verra, cela dépendra de... »

- L'alternative

Cette technique consiste à émettre une proposition alternative comme « monnaie d'échange » pour manifester sa « fidélité » aux relations de groupe. C'est aussi ce que nous proposons en complément de la stratégie du 'disque rayé'.

Exemple :

- « Teste ça, on ne sent même pas le goût de l'alcool ? »
- ◆ « Non, viens plutôt danser à la place » ou « Non, il faut bien que quelqu'un soit clean pour rentrer et je prends mon rôle très à cœur »

- L'humour

L'humour est une façon de désamorcer les tensions dans le groupe, de paraître à l'aise par rapport à son choix. L'important est de maintenir la relation avec celui qui propose, surtout si c'est un peu le leader du groupe. Ne pas aller contre lui en désobéissant tout en n'acceptant pas de faire tout ce qu'il demande.

Exemple :

- « Viens fumer un joint avec nous ! »
- ◆ « T'es malade ! Je ne suis pas capable de fumer quelque chose de plus fort que des cigarettes en chocolat ! »

- Les alliés

Il s'agit de se chercher au moins une autre personne dans le groupe qui ne veut pas adopter le comportement prescrit par les autres, ce qui augmente la capacité de résister à la pression.

Exemple :

- « Tu veux une cigarette ? »
- ◆ « Non merci, moi je fais partie du comité de soutien de Pat (en s'approchant de lui) et je me suis inscrit dans l'équipe des Mr Propre »

- L'excuse

Le but est de donner une raison, réelle ou inventée, pouvant dispenser d'accepter la proposition faite par l'interlocuteur, sans pour autant devoir afficher clairement son désaccord. Si l'excuse est valable, la personne ou le groupe ne sera pas vexé par le refus.

Exemple :

- « Tu veux une cigarette ? »
- ◆ « Non merci, je suis asthmatique, ça me fait tousser » ou « Pas maintenant, j'allais danser, y a une super ambiance sur la piste »

Mise en situation

Demandez à votre public d'imaginer qu'il est à une fête avec des amis. Vous êtes, dans le cadre de cet exercice, le plus beau garçon ou la plus belle fille de la soirée. Vous vous approchez de l'un d'entre eux en souriant pour lui offrir un cocktail (qui peut être matérialisée par une craie ou un feutre que vous pourrez utiliser pour écrire les différents moyens utilisés pour refuser votre proposition).

Le but de cette mise en situation est que la (ou les) personne(s) à qui vous adressez votre proposition doit la refuser sans pour autant créer un conflit.

Vous pouvez aussi utiliser d'autres exemples de propositions auxquelles votre public pourrait être confronté tels qu'une sollicitation à prêter ou donner de l'argent, ou commettre un acte illicite (vol par exemple).

À partir des moyens utilisés par les participants pour refuser votre proposition lors de la mise en situation ainsi que des réactions des abstinents lors du jeu de la cacahuète, vous pouvez décrire les techniques qui ont été utilisées par votre public.

Le changement de groupe

Même s'il s'agit d'une décision souvent difficile à prendre, dans certains cas la seule façon de se respecter soi-même est soit de quitter les lieux soit de se tourner vers un autre groupe d'amis qui sera plus en accord avec nos choix et nos valeurs.

Conclusion

« Le jeu de la cacahuète », par son côté ludique, plaît aux jeunes et leur permet de discuter de manière spontanée des pressions exercées par le groupe sur un de ses membre.

Pour aller plus loin

Si la question de l'influence des relations interpersonnelles ou de groupe dans la consommation de psychotropes vous intéresse et que vous voulez aller plus loin, n'hésitez pas à découvrir notre outil « En mille morceaux »⁵ destinés aux enseignants du secondaire supérieur. Il s'agit d'un roman dans lequel les relations entre les personnages sont davantage proches de la réalité que dans le jeu de la cacahuète. A travers les personnages adolescents du roman, différentes pistes pédagogiques proposent de réfléchir à cette « prévention relationnelle »⁶.

⁵ Cfr. le site internet www.enmillemorceaux.be

⁶ Cfr. la brochure www.infordrogues.be/index.php/publications/brochures#en-mille-morceaux

Autres publications d'Infor-Drogues

<p>1. Les outils concernant les drogues et les Médias</p> <ul style="list-style-type: none">• Cannabis dans les médias : attention aux équations simplistes !• Le cannabis dans les médias : un phénomène de société en quête d'objectivité et de débat.• Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques.• La cyberdépendance ou la dépendance à internet.• Et les médias créèrent le binge drinking.• Interdire la publicité pour l'alcool. Pourquoi ?• Quand les alcooliers « préviennent » leurs consommateurs. Un savoir-faire qui se déguste avec perplexité.• Les jeunes et l'alcool à travers deux exemples de J.T. : manipulation et dramatisation. <p>2. Les outils concernant les législations</p> <ul style="list-style-type: none">• Les fouilles 'anti-drogues' dans les écoles, il est urgent... d'arrêter !• L'alcool et les jeunes. Nouvelles règles, quelle efficacité ?• Drogue et circulation : la sécurité, oui ; l'injustice, non !• Le cannabis : permis ou interdit ? Des questions citoyennes. :	<p>3. Les outils pour favoriser le dialogue et la déconstruction des clichés</p> <ul style="list-style-type: none">• Mini livre : « 35 idées reçues, le point de vue d'Infor-Drogues ».• Dix astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants.• Au fait, la drogue, comment ça commence ?• Affiches :<ul style="list-style-type: none">○ Parler des drogues, ça peut donner envie ?○ Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine ?○ Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter ?○ Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes ?○ On commence par un joint, on finit à l'héroïne ?○ Il existe des signes pour reconnaître un drogué ?○ Interdire la pub alcool ?○ Les jeux multijoueurs sur internet, une nouvelle addiction ? <p>4. Les outils pour les enseignants</p> <ul style="list-style-type: none">• J'arrête quand je veux ! Comment aborder les jeux vidéo en classe ?• En mille morceaux, une approche relationnelle des consommations.
--	--

Le service de documentation est ouvert à toute personne (étudiant, parent, journaliste, usager, professionnel, etc.). Plus de 6000 livres, articles, revues, vidéos et outils, ont été recueillis depuis la création de l'association. Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, de préférence sur rendez-vous.



Infor-Drogues ASBL
Rue du Marteau 19
B-1000 Bruxelles

Administration : 02/227.52.60.
Courriel : courrier@infordrogues.be

Infor-Drogues est agréé par la Commission communautaire Française et subventionnée par la Promotion de la Santé de la Région wallonne et de la COCOF

