

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

Le point de vue d'Infor-Drogues



**INFOR
DROGUES**
UNE AUTRE ÉCOUTE

INFOR-DROGUES ASBL
Rue du Marteau, 19
B-1000 Bruxelles
Permanence : 02 227 52 52
Prévention : 02 227 52 61

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 ainsi que leurs apparences 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.

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 récente 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 mais peu connus des non consommateurs. Ils parlent d'un produit « X » qui aurait 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 et de maintenir sa position. 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.

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.

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 l'importance du choix individuel par rapport à la pression des pairs au sein d'un groupe tout en lui apprenant les moyens de faire ce choix en individu qui prend ses décisions de façon autonome, libre.

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

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

Dans chaque groupe, quatre personnes sur cinq ont reçu une carte « consommateur » et une personne a reçu une carte « abstinente ».

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

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.

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'abstinente 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.

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

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 une cigarette (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.

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

Voici sept 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. 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.

Exemple :

- « Tu veux une cigarette ? »
- ◆ « 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 ta clope »
- « Ça va, j'ai compris »

- L'humour

L'humour est une façon pour la personne de paraître très à l'aise par rapport à son choix et de faire ressentir à son interlocuteur qu'il n'a aucune emprise.

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 ! »

- L'inversion des rôles

Il s'agit de retourner la pression sur l'autre en mettant en doute sa motivation ou en lui demandant de justifier son comportement.

Exemple :

- « Teste ça pour être dans le même délire ! »
- ◆ « Je ne pense pas avoir besoin de ça moi, à part si tu arrives à me prouver le contraire ? »

- Le compromis

Cette technique consiste à émettre une proposition alternative sans rompre la relation avec les autres ou mettre en avant nos qualités comme monnaie d'échange pour avoir la paix ou pour exercer notre droit de s'écarter de la norme du groupe.

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 »

- 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 :

- « Veux-tu 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 de la personne est de donner une raison, réelle ou inventée, pouvant la dispenser d'accepter la proposition faite par son interlocuteur, sans pour autant devoir afficher clairement son désaccord.

- « Veux-tu 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 »

- Le changement de groupe

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.

Bibliographie

- « *Jeunes et drogues en 2007* », Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs (CRIOC), novembre 2008.
- Lévy-Garboua L., Lohéac Y., Fayolle B., « *Preference Formation, School Dissatisfaction and Risky Behavior of Adolescents* », *Journal of Economic Psychology*, volume 27, 2006.
- « *Enquête bien-être chez les jeunes* », Fondation Rodin, 2003. Galarneau M., Bonnardeaux J.F., « *Le jeu de la peanut* », *Psychotropes*, volume 2, printemps-été 1985.

Dépendances (alcool, drogues, jeu) : <http://dependances.gouv.qc.ca>

Le service de prévention d'Infor-Drogues est disponible pour aider ou accompagner toute équipe ou tout projet. N'hésitez pas le contacter au 02/227.52.61 ou prevention@infordrogues.be