

# Ciblez vos influences

*Activité*

**Ressource:** Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

## Qu'est-ce que c'est ?

Cette activité demande aux participants de réfléchir aux personnes et aux facteurs qui influent sur la prise de décisions de groupes comme les valeurs personnelles, la pression exercée par les pairs, et la volonté d'appartenir à un groupe.

## Pourquoi le faire ?

En encourageant les participants à porter attention à leurs influences, ils peuvent mieux décrire les influences positives et les modèles, ainsi que les réseaux de soutien personnels sur lesquels ils peuvent compter pour les aider à prendre des décisions éclairées.

## Comment s'y prendre ?

Trouvez ou créez une grande image d'une cible.

Créez une liste d'influences communes comme la famille, les amis, les voisins, les collègues de travail, les médias, la loi, les valeurs, la culture, ou la religion. Déterminez comment les participants indiqueront leurs influences sur la cible; vous pourriez notamment utiliser des stylos-feutres, des éclats de peinture de différentes couleurs, ou des petits cercles fabriqués à partir de papier de bricolage pour représenter diverses influences (p. ex., rouge pour les pairs, vert pour la famille, bleu pour les valeurs personnelles, orange pour la culture/religion, jaune pour les autres).

Ajoutez un titre au haut de la cible comme « Ciblez vos influences ».

Affichez la cible dans l'espace d'activité. S'il s'agit d'une activité pour l'ensemble de l'école, vous pourriez l'afficher dans un endroit passant de l'école.

Choisissez un laps de temps pour que les participants puissent indiquer les plus grandes influences sur leurs décisions en apposant les cercles sur la cible. Plus l'influence est importante, plus le cercle est près du milieu de la cible; moins l'influence est importante, plus le cercle est placé près du contour extérieur de la cible. Par exemple, si un pair est la principale influence d'une personne, cette dernière devrait apposer un cercle rouge au milieu de la cible. Dans le cas contraire (c'est-à-dire, le pair a peu d'influence), le cercle serait apposé sur le contour extérieur. Si une personne ou un facteur a une certaine influence, mais qu'il ne s'agit de la principale influence, l'individu appose un cercle dans les anneaux du milieu.

Lorsque les participants ont eu assez de temps pour indiquer leurs influences, ils réfléchissent à diverses situations auxquelles ils pourraient faire face et au poids de chacune de leurs influences sur leurs décisions.

Affichez des situations et des questions autour de la cible qui pourraient représenter des situations courantes. Exemples :

- Vous essayez de prendre une décision importante au sujet de l'école pour l'an prochain. Qu'est-ce qui influencerait le plus sur votre décision?
- Vous avez été invité(e) à une fête où il y aura vraisemblablement une variété de substances et où l'on tentera possiblement de vous inciter à en consommer. Qu'est-ce qui influencerait le plus sur votre décision d'aller ou non à la fête et sur votre décision de consommer des substances le cas échéant?
- Votre ami veut que vous vapotiez avec lui dans les toilettes à l'heure du midi. Qu'est-ce qui influencerait le plus sur votre décision de le faire ou non?
- Vous avez des problèmes dans une relation. À quelle influence demanderiez-vous de l'aide?

Demandez aux participants de lire les diverses situations et de réfléchir aux personnes et aux facteurs qui pourraient influencer sur leurs décisions dans chacune des situations. Est-ce qu'il s'agirait de l'influence qu'ils ont placée au milieu de la cible ou cela changerait-il selon la situation? Les participants n'ont pas besoin de répondre; ces questions visent à susciter une réflexion. Si une personne n'a pas apposé de cercles sur la cible, elle peut tout de même participer en considérant si les personnes et les facteurs que les autres ont indiqués comme étant leurs plus grandes influences sont les mêmes pour elle.

Pour mettre fin à l'activité, apposez des affirmations positives autour de la cible afin de transmettre votre message sur le pouvoir des influences sur les décisions et les choix judicieux. Exemples de messages : « Soyez vous-même », « Vous êtes ce que vous avez de plus important », et « Vous êtes unique et vos décisions sont propres à vous ». Vous pouvez trouver de nombreuses affirmations positives en ligne ou vous pouvez créer les vôtres.

## Suggestions pour divers contextes

Utilisez les comptes de médias sociaux de votre école pour promouvoir l'évènement et inviter les personnes à y participer.

Utilisez les technologies disponibles conjointement avec un tableau interactif afin que les participants puissent décrire les influences communes sur leurs décisions. Ajoutez une image d'une cible sur le tableau et demandez aux participants de réfléchir aux personnes et facteurs qui influent le plus sur leurs décisions. Vous pourriez rapprocher ou éloigner les influences du milieu de la cible selon les propos des participants. Ensuite, affichez les situations et les questions autour de la cible et demandez aux participants de réfléchir au poids de chacune de leur influence sur la décision à prendre.

Pour mettre fin à l'activité, apposez des affirmations positives autour de la cible afin de transmettre votre message sur le pouvoir des influences sur les décisions et les choix judicieux.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Espace pour la tenue de l'activité
- Liste d'influences communes
- Stylos-feutres ou cercles de diverses couleurs

- Situations associées à l'utilisation de substances et autres événements stressants
- Affirmations positives

## Comment faire preuve de créativité ?

Échelonnez l'activité sur quelques journées en ajoutant chaque jour des situations à la cible et une nouvelle affirmation positive.

Invitez un expert à venir parler des influences importantes sur les décisions associées à la consommation de substances, des façons de réagir aux influences négatives, et de l'importance d'avoir des influences positives pour faire des choix plus judicieux.

Organisez cette activité dans le cadre d'un événement de plus grande envergure à l'école ou conjointement avec une journée ou une semaine reconnue (p. ex., Mercredi sans tabac, Semaine de la santé mentale).