



À TOI de JUGER

Éduc  alcool

SAÉ Éthique et culture religieuse

CAHIER DE L'ÉLÈVE
5^e PRIMAIRE

L'influence des autres et l'affirmation de soi

PRÉSENTATION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Dans cette situation d'apprentissage et d'évaluation, tu seras amené à te questionner sur l'influence et l'affirmation de soi. À mesure que tu grandis, tu dois constamment faire des choix. Tes amis, tes parents, les autres adultes qui t'entourent et les médias ont une influence sur tes décisions. Dans ce contexte, t'affirmer pour dire ce que tu veux est un défi de tous les instants. Les activités que nous ferons ensemble te permettront de réfléchir aux sources d'influence et de te donner des outils pour reconnaître ce qu'est une influence positive ou négative et faire des choix judicieux. Elles te permettront d'adopter de bonnes habitudes de vie et de devenir un jeune épanoui qui peut s'affirmer.



Nom : _____

Date : _____

Groupe : _____

AMORCE

Discussion avec ton enseignant

Que signifient les mots :

- **Influence?**
- **Affirmation de soi?**
- **Influence positive ou négative?**

Raconte un moment d'influence

Raconte un moment où on a cherché à t'influencer positivement ou négativement. Quel choix as-tu fait? As-tu été capable de bien t'affirmer? Explique ton point de vue.

Activité 1 Comment se manifestent l'influence et l'affirmation de soi?

1.1 L'influence et l'affirmation de soi

Le mot **influence** fait référence à une action qui est posée dans le but d'orienter les choix d'une personne, d'agir sur sa façon de faire ou de penser.

Une influence peut être **positive** ou **négative**. Lorsqu'elle est positive, elle t'amène à faire des choix avantageux, agréables et bénéfiques pour toi. À l'opposé, lorsqu'elle est négative, elle a des impacts désagréables qui peuvent nuire à ta santé, à ton développement et à ta sécurité.

◆ Qu'est-ce qui peut t'influencer?

Même sans que tu le saches ou le veuilles, différents acteurs de la société ont une influence sur toi.

Tes amis, tes parents, les autres adultes qui t'entourent de même que les médias (émissions, publicités, médias sociaux, etc.) et la société (valeurs, lois et religions) sont des sources d'influence qui peuvent avoir autant une influence positive que négative sur toi.

◆ Pourquoi est-ce important de reconnaître les influences qui t'entourent?

Lorsque tu es capable de reconnaître que tu vis une situation d'influence positive ou négative, tu es en mesure de faire des choix plus éclairés. Pour savoir si l'influence est positive ou négative, tu peux faire confiance aux sentiments que tu éprouves quand on tente de t'influencer, tu peux aussi te demander ce que d'autres personnes qui veulent ton bien diraient et, surtout, tu as le droit de prendre du temps pour réfléchir avant de prendre une décision.



Voici quelques exemples pour mieux comprendre ce qu'est une influence positive ou négative

Dans deux situations différentes, tu verras que Marco peut subir une influence tantôt positive, tantôt négative de ses amis, de ses parents, d'autres adultes ou encore de son environnement social et des médias.

- 1 Marco désire faire ses devoirs plus tard. Il n'a pas le goût de faire ses exercices et préférerait jouer à un jeu vidéo. On tente d'influencer son choix positivement de différentes manières.

Ses parents
Marco, tu dois faire tes devoirs si tu veux bien comprendre et avoir de bonnes notes.

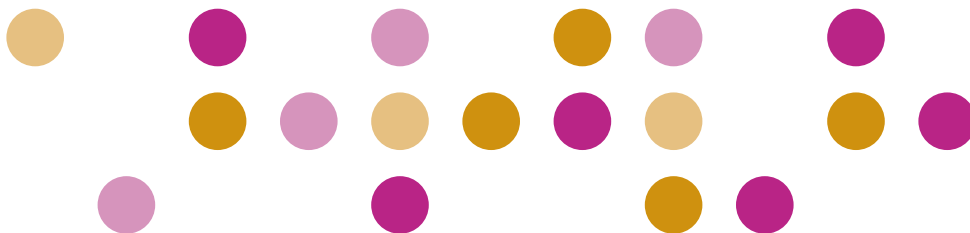
Une amie
Ce n'est pas une bonne idée. Viens, on va faire nos devoirs ensemble. On va être contents de les avoir faits et, après, on va avoir l'esprit tranquille.

DÉCISION DE MARCO

À bien y penser, je vais faire mes devoirs tout de suite. C'est vrai que ça va m'aider à mieux réussir.

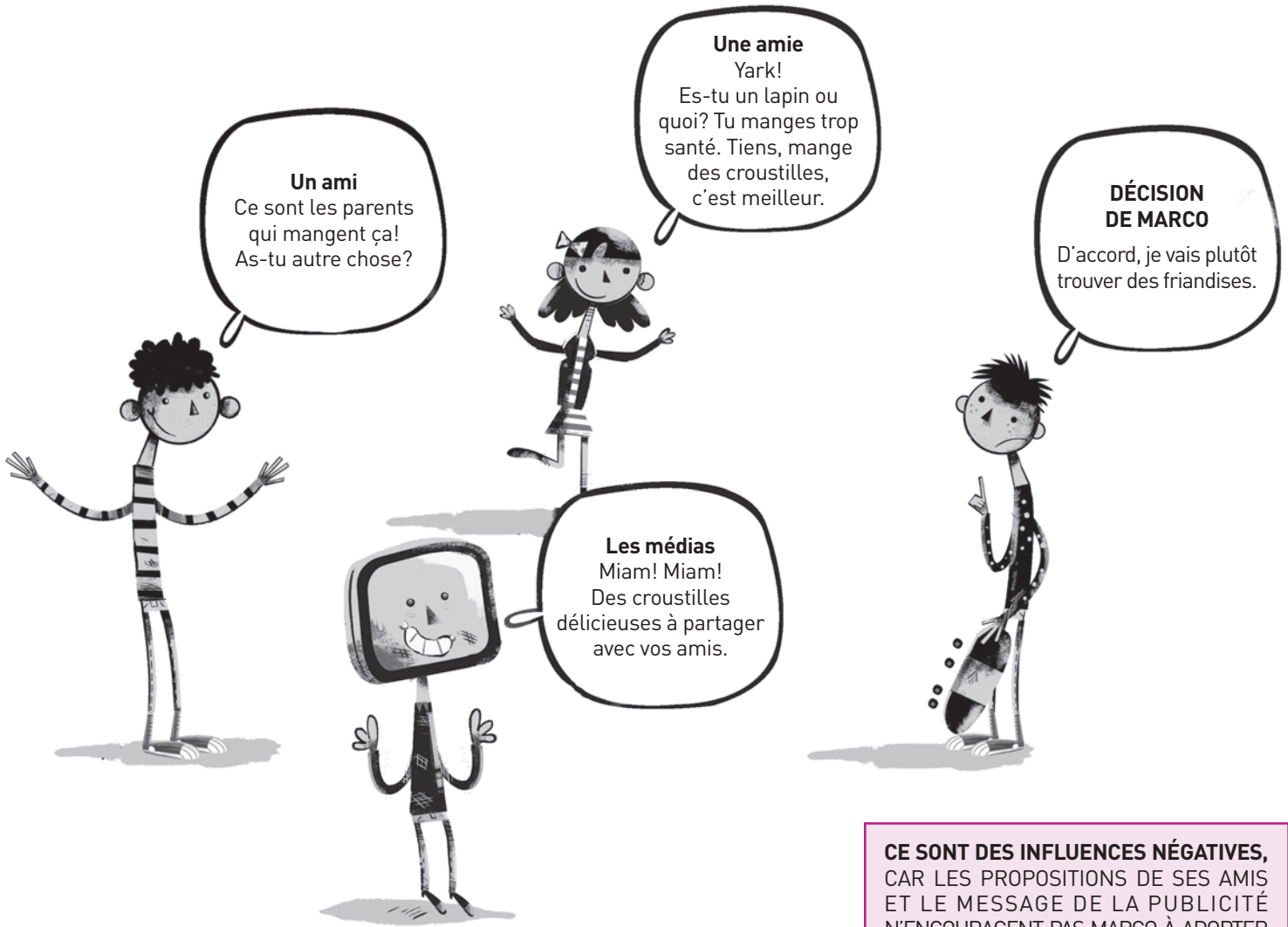
À la télévision
Viens à notre école! Si tu as de bons résultats, tu pourras t'inscrire dans le programme de ton choix.

CE SONT DES INFLUENCES POSITIVES, CAR SON AMIE, SES PARENTS ET LE MESSAGE TÉLÉVISÉ PROPOSENT À MARCO DES CHOIX AVANTAGEUX.





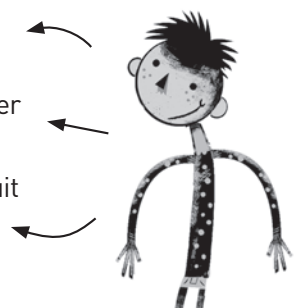
2 Marco a invité des amis à passer l'après-midi chez lui. Il a vraiment faim. Avant de préparer sa collation, il demande à ses amis s'ils veulent des fruits et des légumes. On tente de différentes manières de l'influencer négativement.



CE SONT DES INFLUENCES NÉGATIVES, CAR LES PROPOSITIONS DE SES AMIS ET LE MESSAGE DE LA PUBLICITÉ N'ENCOURAGENT PAS MARCO À ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE.

L'expression **affirmation de soi** signifie que tu es capable d'exprimer ton opinion, ta façon de penser et tes émotions en te basant sur tes goûts, tes préférences et tes croyances. Lorsque tu t'affirmes, tu respectes tes valeurs, tes besoins et tes désirs. Bien t'affirmer, c'est dire calmement et respectueusement ton opinion tout en évaluant ce qui est bon pour toi, par exemple :

- « J'aime mon chandail, je ne comprends pas pourquoi tu te moques de moi et que tu ne veux plus que je le mette. Respecte mes goûts, s'il te plaît. »
- « Non, je ne peux pas rester. Je rentre chez moi, je dois être à l'heure pour montrer à mes parents que je suis fiable et responsable. »
- « Non, merci! Je suis jeune encore pour consommer de l'alcool. Je sais que ça nuit à mon développement, et moi, je veux être une personne en santé. »





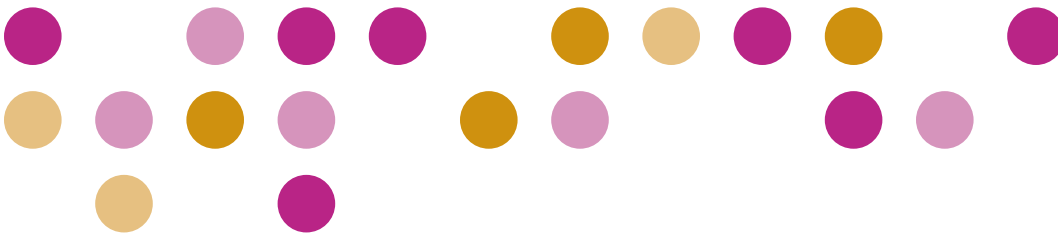
1.2 Questionnaire sur l'influence et l'affirmation de soi

1 On dit qu'une influence positive amène une personne à faire des choix bénéfiques et agréables. Lorsque Marco décide de faire ses devoirs au lieu de jouer au jeu vidéo, quels sont ses gains? En quoi sa décision est-elle bénéfique pour lui?

2 À l'inverse, une influence négative amène des impacts désagréables qui peuvent nuire à la santé, au développement et à la sécurité de la personne. Lorsque Marco décide de manger des croustilles au lieu de fruits et de légumes, quelles sont ses pertes? Pourquoi sa décision n'est-elle pas la meilleure pour lui?

3 Qu'est-ce que l'affirmation de soi? Choisis la bonne réponse.

- a) C'est être autonome et responsable.
- b) C'est donner son opinion, s'exprimer.
- c) C'est penser comme les autres, sans réfléchir.



4 Habituellement, est-il facile ou difficile pour toi de t'affirmer? Explique ton point de vue.

5 Précédemment, nous avons dit que les médias peuvent nous influencer. Donne un exemple où les médias t'ont influencé positivement et un autre où ils t'ont influencé négativement.

INFLUENCE POSITIVE DES MÉDIAS

INFLUENCE NÉGATIVE DES MÉDIAS

Activité 2 Les influences et la prise de décisions

2.1 Préparation des mises en situation

Cherche la phrase qui guidera ta participation aux prochaines activités.

À l'aide du tableau qui relie des symboles à des lettres, déchiffre la phrase ci-dessous.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
+	▲	✱	♣	↶	◆	✂	★	◆	⊕	◻	*	→
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
♥	◇	✱	⊙	✱	●	❖	⊙	✱	☎	X	+	✎

Phrase à déchiffrer

✱	◇	♥	♥	↶		❖	◇	♥	

◇	✱	◆	♥	◆	◇	♥		↶	❖	

◆	+	◆	●		❖	◇	◆	
				-				

✱	◇	♥	◆	◆	+	♥	✱	↶

!

2.2 Mises en situation

À partir des mises en situation suivantes, explique comment les membres d'une société exercent une influence les uns sur les autres. Réfléchis aux types d'influence que ton environnement exerce sur toi et aux choix que tu fais. À la suite de la lecture des mises en situation, écris dans chacune des cases ce que dirait chacun des personnages. Puis note ce que tu dirais pour affirmer ton point de vue ou ta décision.

MISE EN SITUATION 1

Tes amis ont des vêtements de marque qui coûtent très cher. Ils ne comprennent pas pourquoi tu ne t'habilles pas comme eux et ils critiquent tes vêtements.

Quelle serait l'influence de **ta meilleure amie** à ce sujet?



Quel serait le message d'une **compagnie de vêtements de marque**?

D'après toi, qu'est-ce que **tes parents** te diraient?

Quel serait le message d'un **organisme de protection de l'environnement**?



TA RÉFLEXION : Quelle est ta décision?

En quoi ta décision est-elle bonne pour toi? Quelles sont les raisons qui justifient ton choix (liens avec tes valeurs, croyances, goûts, etc.)?

MISE EN SITUATION 2

Plusieurs de tes amis décident de ne plus jouer avec quelqu'un que, toi, tu apprécies. Ils le rejettent et te demandent de ne plus le fréquenter.

Quelle serait l'influence de **ton enseignant** à ce sujet?



Quelle serait l'influence de **tes parents** à ce sujet?

Quel serait le message d'un **programme de sensibilisation** que tu entends à l'école?



TA RÉFLEXION : Quelle est ta décision?

En quoi ta décision est-elle bonne pour toi? Quelles sont les raisons qui justifient ton choix?

MISE EN SITUATION 3

Tu viens d'arriver dans une nouvelle école. Tu aurais la possibilité de t'inscrire à des activités à l'heure du midi, mais tu es timide. Un autre élève te conseille de t'inscrire au basketball.



Quel serait le conseil de **ta meilleure amie**, qui est demeurée dans ton ancienne école?

Si tu penses à **tes parents**, qu'est-ce qu'ils te diraient pour t'influencer?



Que pourrais-tu lire sur **des affiches** dans ton école?

TA RÉFLEXION : Quelle est ta décision?

En quoi ta décision est-elle bonne pour toi? Quelles sont les raisons qui justifient ton choix?

MISE EN SITUATION 4

Lors d'une fête de quartier, deux amis et toi trouvez une caisse de bière à moitié pleine. Un ami propose d'ouvrir une bouteille et de la boire.



Que pourrait te dire **ta meilleure amie**, qui est présente avec toi?



Que diraient **tes parents** pour tenter de t'influencer?

Comment **les affiches de promotion de la santé** que tu vois dans ton école pourraient-elles t'influencer?



TA RÉFLEXION : Quelle est ta décision?

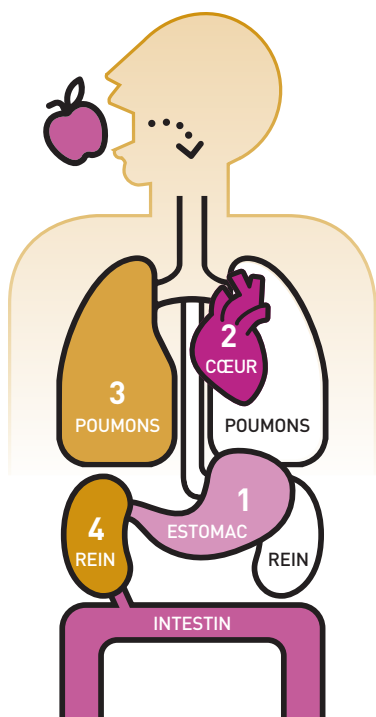
En quoi ta décision est-elle bonne pour toi? Quelles sont les raisons qui justifient ton choix?

ZONE INFORMATION

Avoir de bonnes habitudes de vie aide à avoir de l'énergie

Si plusieurs personnes ou organisations font la promotion de saines habitudes de vie (bien manger, bien dormir et bouger suffisamment), c'est qu'elles souhaitent avoir un impact sur les choix que tu fais afin que tu sois en bonne santé.

Tu le sais certainement, le corps humain est composé de plusieurs systèmes qui travaillent ensemble afin de te fournir l'énergie nécessaire pour fonctionner. Dans certains cas, cette merveilleuse machine prend des décisions pour toi, sans que tu aies à faire quoi que ce soit. Par exemple, pendant ton sommeil, tu n'as pas à dire «Respire» à ton système respiratoire et «Pompe» à ton cœur pour qu'ils le fassent. Par contre, ton système digestif, lui, dépend de toi. **Choisir** ce que tu manges et bois aura un impact sur toi, puisque ce sont les aliments (composés de protéines, de vitamines, etc.) qui procurent de l'énergie à tes cellules.



La transformation des aliments en énergie

Le fonctionnement des SYSTÈMES INTERNES

- 1 Quand tu mastiques et avales un morceau de pomme, celui-ci est transformé en nutriments¹ par ton système **digestif**.
- 2 Ensuite, les nutriments sont transportés par ton sang jusqu'aux cellules grâce à ton système **cardiovasculaire**.
- 3 Puis les nutriments sont utilisés par tes cellules comme sources d'énergie, ce qui produit du gaz carbonique, qui sera ensuite échangé contre de l'oxygène grâce à ton système **respiratoire**.
- 4 De plus, l'activité de tes cellules produit d'autres déchets qui sont éliminés par ton système **urinaire**.

¹ Nutriments : Substance alimentaire qui peut être complètement et directement assimilée.

SAVAIS-TU QUE?



Les enfants et les adolescents ne devraient pas boire d'alcool

Bien qu'il puisse être considéré comme un nutriment que le corps métabolise ou un aliment, car il apporte des calories, l'alcool n'est pas un aliment comme un autre, car il n'est pas nécessaire à l'organisme et peut même être dangereux.

L'alcool peut désorganiser le bon fonctionnement des cellules et nuire à la santé ainsi qu'au développement des systèmes du corps humain qui sont en pleine croissance.

C'est pour cette raison que plusieurs personnes et organisations, comme Éduc'alcool, souhaitent renseigner les jeunes sur les risques de la consommation d'alcool.

AUTOÉVALUATION ET ÉVALUATION D'ÉQUIPE

ACTIVITÉ 2.2 MISES EN SITUATION

A: Fait très facilement.

B: Fait facilement.

C: Fait avec un peu d'aide.

D: Fait difficilement ou pas du tout.

C1 - Réfléchir sur des questions éthiques

AUTOÉVALUATION

ÉVALUATION
DE L'ÉQUIPE

J'ai été capable d'expliquer le rôle des influences et de donner des exemples concernant l'affirmation de soi.

Je donne deux exemples qui démontrent ma réflexion et ma compréhension éthique :

1

2

C3 - Pratiquer le dialogue

J'ai mis en place des conditions favorables au dialogue. J'en nomme au moins deux :

1

2

J'ai participé activement aux discussions en donnant des raisons et des idées qui fondent mon point de vue.

LETTRE DESTINÉE AUX PARENTS

Le _____ 20 _____

Chers parents,

Dans les jours qui suivront, nous aborderons en classe un début de sensibilisation à l'alcool grâce au programme éducatif **À toi de juger**, conçu par Educ'alcool. Ce programme, qui s'étend de la 5^e primaire jusqu'à la 5^e secondaire, vise à retarder le plus possible l'âge du début de la consommation, à aider les jeunes à acquérir un comportement responsable en ce qui concerne les pressions des pairs, à faire d'eux des consommateurs critiques et avertis, à les amener à comprendre qu'il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool pour avoir du plaisir et à leur montrer à faire la distinction entre l'usage abusif et la consommation modérée d'alcool.

En 5^e année primaire, **nous parlerons principalement des influences et de l'affirmation de soi** dans diverses situations de la vie, concernant ou non l'alcool. Nous vous invitons à discuter avec votre enfant de ce qu'il aura découvert grâce à ces activités. En consultant le *Cahier de l'élève* remis à votre enfant, vous serez en mesure d'avoir un aperçu des sujets discutés en classe.

Voici comment vous pouvez, comme parents, contribuer aux objectifs de ce programme :

Le premier modèle, c'est vous! Peu importe l'âge de vos enfants, votre attitude, vos gestes, vos paroles et vos choix les influencent grandement même si vous avez parfois l'impression qu'ils n'y portent pas attention.

En plus de donner l'exemple en adoptant la MODÉRATION, vous pouvez consulter le guide parental **Parler d'alcool avec ses enfants sans être dépassé** disponible à educalcool.qc.ca.

Ce guide vous donnera des renseignements vous permettant de bien informer vos enfants concernant la consommation d'alcool et de mieux gérer certaines situations qui pourraient se présenter.

Bon accompagnement parental!

L'enseignant(e) de votre enfant et Educ'alcool vous remercient de votre collaboration.