



ATELIER 02

AFFIRMATION DE SOI
SECONDAIRE 02 & 03



ATELIER 02

QU'EST-CE QUE T'AS DIT ?



THÈME : L’AFFIRMATION DE SOI
RENCONTRE #2
DURÉE : 75 MINUTES

LES OBJECTIFS

OBJECTIF GÉNÉRAL :

La rencontre vise à amener les participants à reconnaître l’importance de l’affirmation de soi...

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

Les participants seront en mesure de/d’...

1. Définir, dans leurs propres mots, l’affirmation de soi.
2. Nommer, dans le cadre d’un remue-méninges, au moins 3 avantages de l’affirmation de soi.
3. Distinguer, par l’entremise d’un jeu-questionnaire, les 3 types d’affirmation de soi ainsi que ses mythes.

PLAN DE CONTENU



1. ÉLÉMENTS FAISANT PARTIE DE LA DÉFINITION DE L’AFFIRMATION DE SOI (FANGET ET ROUCHOUSE, 2007)

L’affirmation de soi correspond à un comportement manifesté au cours des relations avec l’autre. Sa ligne directrice se manifeste dans l’équilibre et le respect mutuel. Le comportement respecte les désirs, les droits, les souhaits, les idées, les opinions, etc. de l’autre. Dans les relations amoureuses, l’affirmation de soi sert notamment à se faire respecter et à respecter son partenaire.

2. LES AVANTAGES DE L’AFFIRMATION DE SOI DANS UNE RELATION AMOUREUSE (FANGET ET ROUCHOUSE, 2007)

- 2.1 Rendre les échanges plus équilibrés
- 2.2 Mieux vivre avec l’autre
- 2.3 Augmente la confiance en soi
- 2.4 Sentiment d’efficacité personnel accru
- 2.5 Meilleure estime de soi
- 2.6 Augmente la satisfaction sexuelle
- 2.7 Diminue les situations de mécontentement
- 2.8 Abrège les comportements oppressants du partenaire
- 2.9 Autres

3. LES TROIS DIFFÉRENTS TYPES D’AFFIRMATION DE SOI (DESROSIERS, 2006; GAGNON, SID)

- 3.1 Affirmation passive
- 3.2 Affirmation affirmative
- 3.3 Affirmation agressive

DÉROULEMENT



1. INTRODUCTION

L'intervenant souhaite d'abord la bienvenue à tous les participants et les remercie de leur présence. Il se présente de manière générale et enchaîne en mentionnant le thème de la rencontre à laquelle ils participent, soit l'affirmation de soi dans les relations amoureuses. Par la suite, il mentionne que la rencontre a pour objectif général de reconnaître la présence de l'affirmation de soi dans une relation amoureuse. Il précise que la rencontre durera 75 minutes et que plusieurs activités seront réalisées tout au long de cette dernière. Enfin, il précise que deux règles seront en vigueur lors de la totalité de la rencontre, soit le respect et la participation active.

Durée : 5 minutes

2. DISCUSSION

L'intervenant explique aux participants que la première activité de la rencontre est une discussion. Il demande aux jeunes de s'exprimer librement, et ce, en suivant les mêmes règles qu'au départ. Il ajoute également qu'il sera obligatoire de lever sa main pour exprimer ses propos. L'intervenant alimente la discussion à l'aide de la question suivante :

▷ **Pourriez-vous me décrire, dans vos propres mots, ce qu'est l'affirmation de soi dans une relation amoureuse; avez-vous des exemples concrets?**

Lorsque les participants ont terminé de s'exprimer, l'intervenant complète en donnant les points saillants de la définition de l'affirmation de soi. Son rôle est alors de faire des liens entre cette définition et les éléments ressortis par les participants tout au long de la discussion.

Durée : 5 minutes
Objectif : 1
Contenu : 1

3. REMUE-MÉNINGES

L'intervenant mentionne aux participants que la seconde activité concerne les avantages de s'affirmer à l'intérieur d'une relation amoureuse. Il rappelle les règles de

base à respecter et ajoute qu'ils devront lever la main pour s'exprimer spontanément. Ce faisant, l'intervenant note au tableau tous les éléments mentionnés par les participants. Si les participants ne ressortent aucune réponse spontanée, il suscite les réflexions en donnant une mise en situation verbale aux participants :

▷ Annie n'aime pas lorsque son copain lui touche les seins pour rire lorsqu'ils sont en compagnie de leurs amis. Elle se sent diminuée et a honte de se faire considérer comme un objet. Ce qu'elle ne sait pas, c'est que son copain le fait seulement parce qu'il croit qu'elle trouve ça drôle et parce que ses amis le trouvent game de faire ça. Quels seraient les avantages pour Annie d'affirmer son malaise face aux agissements de son copain ?

Lorsque les participants seront à court d'idées, l'intervenant reprendra les éléments notés au tableau et reviendra sur chacun d'eux en expliquant les avantages de l'affirmation de soi dans une relation amoureuse.

Durée : 10 minutes

Objectif : 2

Contenu : 2

Matériel nécessaire : Un tableau; une craie ou un marqueur effaçable.

4. EXPOSÉ INFORMEL

L'intervenant fait un court exposé afin de transmettre aux participants ses connaissances par rapport aux 3 types d'affirmation de soi, soit l'affirmation passive, l'affirmation agressive et enfin, l'affirmation affirmative. Il utilise la feuille support 2.1 afin de bien mentionner tous les éléments correspondant à chaque type d'affirmation. Il s'assure de bien vulgariser chaque élément mentionné et de répondre aux questions des participants s'il y a lieu.

Durée : 10 minutes

Objectif : 3

Contenu : 3

Matériel : Feuille-support 2.1





5. JEU-QUESTIONNAIRE

L'intervenant mentionne aux participants que la troisième activité concerne les différents types d'affirmation de soi vus précédemment et que celle-ci sera sous forme de jeu-questionnaire. Il explique aux participants qu'ils devront écouter attentivement l'énoncé ou la mise en situation lu par l'intervenant, et ce, jusqu'à la fin, pour ensuite appuyer sur le buzzer lorsqu'ils savent la réponse. Il précise que chaque réponse devra être accompagnée d'une explication afin de récolter le point. Ensuite, il distribue les macarons « A, B, C » aux participants afin de former les 3 équipes. Il explique que deux équipes s'affronteront pendant que l'autre sera spectatrice et qu'une rotation sera effectuée au cours de l'activité, afin que tout le monde puisse participer. Il demande aux concurrents en duel de mettre leur main gauche par-dessus les mains en carton préalablement collées sur le bureau et leurs mains droites dans le dos. Le jeu débute à la lecture du premier énoncé par l'intervenant et celui-ci prend en charge l'affichage du pointage. Il est aussi responsable de corriger les mauvaises réponses et de s'assurer que les bonnes réponses soient complètes dans leurs explications. À sa discrétion, il peut couronner l'équipe gagnante avec un prix.

Durée : 40 minutes

Objectif : 3

Contenu : 3

Matériel nécessaire : Feuilles-support 2.2, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5 et 2.2.6, 2 buzzers, les macarons avec les lettres « A, B, C », 10 chaises pour l'équipe en attente, 1 pupitre, 2 mains en carton, gommette, 1 bloc de feuilles et son chevalet, 1 marqueur noir.

l'affirmation de soi est essentielle à la vie de couple, mais l'est également dans la vie en général. L'affirmation de soi doit être représentée tout autant à l'intérieur des relations amicales, professionnelles ou familiales, et ce, afin d'inciter les autres à nous respecter.

Durée : 3 minutes

7. CONCLUSION

L'intervenant remercie tous les participants pour leur participation active ainsi que pour le respect des règlements. Il leur souhaite une bonne fin de journée et leur mentionne que s'ils ont des questions ou des commentaires, il est disponible après la rencontre. Pour conclure, il mentionne la date, l'heure et le lieu de la prochaine rencontre.

Durée : 2 minutes

6. SYNTHÈSE

L'intervenant résume la rencontre de manière brève. Il mentionne que comme vu durant la rencontre, l'affirmation de soi a plusieurs avantages pour la réussite d'une relation amoureuse. Il mentionne également que c'est primordial de savoir faire la différence entre une manière positive de s'affirmer et une façon négative de le faire. L'intervenant mentionne que la rencontre n'avait pas pour but d'encourager les participants à entrer dans une relation amoureuse, mais plutôt de leur donner les outils nécessaires afin de maximiser leurs chances de réussite lorsqu'ils en feront partie. En terminant, il mentionne que



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.1 AIDE-MÉMOIRE POUR L'ACTIVITÉ 4 DESTINÉE À L'INTERVENANT

1. AFFIRMATION PASSIVE :

L'affirmation passive correspond à la non-affirmation de ses besoins, de ses attentes et de ses insatisfactions. La personne qui exerce ce type d'affirmation ne se sent pas responsable des problèmes et obtient très rarement ce qu'elle veut. Celle-ci a beaucoup de difficulté avec le rejet et est rarement la cause de conflits. Ces attitudes entraînent de la frustration et la non-réponse des besoins. (Desrosiers, 2006)

2. AFFIRMATION AFFIRMATIVE :

L'affirmation affirmative correspond à l'expression de ses besoins, ses attentes, ses insatisfactions, et ce, tout en respectant les autres. La personne exerçant ce type d'affirmation n'obtient pas tout ce qu'elle veut, mais elle en a la chance quelques fois. Elle a une bonne estime de soi, développe de bonnes relations avec ses pairs et est en contrôle de sa vie. (Desrosiers, 2006)

3. AFFIRMATION AGRESSIVE :

L'affirmation agressive correspond à la revendication de ses droits et de ses besoins au détriment des autres. La personne qui utilise ce type d'affirmation obtient régulièrement ce qu'elle veut, mais inspire la méfiance et la haine chez les autres. Celle-ci développe très peu de relation avec ses pairs et a quelques fois des comportements paranoïaques. (Desrosiers, 2006)



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.2

DESTINÉE À L'INTERVENANT

Questions pour le Jeu-questionnaire et ses réponses

1. MISE EN SITUATION

Soumaya adore regarder des films d'amour avec son chum. Par contre, son amoureux déteste cette activité; il trouve cela ennuyeux. Chaque fois, Soumaya a l'impression que son copain refuse d'écouter des films avec elle parce qu'il n'a pas envie de passer du temps en sa compagnie. Elle réussit quand même à avoir ce qu'elle veut en lui faisant des menaces de le quitter, mais son copain commence à la trouver désagréable et ressent même du mépris envers elle.

Quel est le type d'affirmation de Soumaya et pourquoi?

RÉPONSE: AFFIRMATION AGRESSIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification.

2. VRAI OU FAUX

Il y a trois types d'affirmation: l'affirmation affirmative, agressive et passive.

RÉPONSE: VRAI

3. MISE EN SITUATION

Hélène n'aime pas lorsque son ami lui caresse les cheveux. Lorsqu'il le fait, elle se lève brusquement, lui lance quelques insultes et quitte la pièce.

Quel est le type d'affirmation d'Hélène et pourquoi?

RÉPONSE: AFFIRMATION AGRESSIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification

4. VRAI OU FAUX

L'affirmation affirmative, c'est de dire notre opinion, exprimer notre désaccord, et ce, en le faisant tout en se respectant et en respectant l'autre.

RÉPONSE: VRAI



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.2.2

DESTINÉE À L'INTERVENANT

5. MISE EN SITUATION

Sullivan est un garçon compréhensif. Lorsqu'il est avec sa blonde, c'est toujours elle qui décide les soirs où ils feront des activités. Par contre, cela ne lui plaît pas, car quelques fois, il n'a pas envie de sortir, car il est fatigué. Cela entraîne beaucoup de rancœur envers sa copine, mais il ne veut pas lui en parler, car il se tient loin des chicanes.

Quel est le type d'affirmation de Sullivan et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION PASSIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification

6. CHOIX DE RÉPONSES

Je suis un type d'affirmation qui ne permet pas réellement d'émettre son opinion, malgré son désaccord. Lorsqu'on me pratique, je suscite de l'insatisfaction et souvent, de la frustration.

A) AFFIRMATION PASSIVE

B) AFFIRMATION AGRESSIVE

C) AFFIRMATION AFFIRMATIVE

7. MISE EN SITUATION

Hugo joue au basket tous les vendredis. Sa copine, Julia, lui fait savoir qu'elle aimerait pouvoir se présenter à sa pratique, afin qu'ils se voient plus souvent. Comme Hugo ne veut pas que Julia l'accompagne, car il sait que cela le déconcentrerait, il la laisse le lendemain, sans explication.

Quel est le type d'affirmation d'Hugo et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION PASSIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.2.3

DESTINÉE À L'INTERVENANT

8. CHOIX DE RÉPONSES

Je suis un type d'affirmation qui s'exprime par la violence verbale, psychologique ou physique, qui ne respecte pas l'opinion des autres et qui me permet d'être toujours satisfait, même au détriment de mes pairs.

- A) AFFIRMATION PASSIVE
- B) AFFIRMATION AGRESSIVE
- C) AFFIRMATION AFFIRMATIVE

9. MISE EN SITUATION

Anaïs est une jeune fille sûre d'elle. Elle connaît ses besoins et est à l'écoute des autres. Récemment, son chum lui a demandé si elle voulait regarder un film de guerre avec lui. Bien qu'elle n'ait rien contre le fait que celui-ci écoute ce type de film, elle ne ressent pas d'intérêt à visionner celui-ci. Donc, elle lui a clairement expliqué qu'elle ne voulait pas se joindre à lui, mais que cela ne posait pas problème s'il voulait le visionner seul. Son amoureux a compris sa décision et cela a renforcé leur couple.

Quel est le type d'affirmation d'Anaïs et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION AFFIRMATIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification

10. VRAI OU FAUX

Lorsque je m'affirme, je dois choisir les bons mots pour faire comprendre mes idées, mais aussi afin que les gens autour de moi se sentent respectés dans leurs différences.

RÉPONSE : VRAI

11. MISE EN SITUATION

Adam est le gars le plus populaire de son école. Souvent, c'est lui qu'on va voir lorsqu'on veut organiser des activités. Par contre, Adam se rend compte, ces temps-ci, que ses notes à l'école se mettent à dégringoler. Désormais, lorsque les gens de l'école viennent le voir pour qu'il les aide à organiser des événements, il refuse en expliquant qu'il doit se garder plus de temps pour sa propre réussite.

Quel est le type d'affirmation d'Adam et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION AFFIRMATIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.2.4

DESTINÉE À L'INTERVENANT

12. MISE EN SITUATION

Antoine adore lorsque sa blonde s'habille sexy. Par contre, celle-ci n'aime pas porter ce genre de vêtements. Il a beaucoup de difficulté à comprendre son malaise, mais il ne l'obligerait jamais à faire quelque chose qu'elle n'aurait pas envie. Donc, ne se sentant pas à l'aise dans ce genre d'habillement, sa blonde a refusé. Antoine lui a clairement expliqué sa déception, mais respecte son choix.

Quel est le type d'affirmation d'Antoine et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION AFFIRMATIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification

13. COMPLÉTEZ LA PHRASE

Lorsque je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, je lui mentionne mon désaccord en...

RÉPONSE : DISCUTANT. EN LUI FAISANT PART DE MON POINT DE VUE, TOUT EN RESPECTANT LE SIEN ET EN LUI EXPLIQUANT POURQUOI.

14. MISE EN SITUATION

Suite à une dispute avec son nouvel amoureux, Arianne ressent beaucoup de colère envers lui. Elle se met à lui dire que c'est lui qui a tort, qu'il est la cause de tous leurs problèmes et qu'il devrait avoir honte d'être ce qu'il est.

Quel est le type d'affirmation d'Arianne et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION AGRESSIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.2.5

DESTINÉE À L'INTERVENANT

15. MISE EN SITUATION

Arielle n'aime pas beaucoup embrasser son chum en public; elle trouve ça embarrassant. Lorsque celui-ci lui en fait la demande, elle lui dit qu'il est dérangé, qu'il ne la respecte pas et qu'il est dégueulasse de vouloir l'embrasser devant tout le monde. Elle est enragée par sa requête. Son copain la trouve excessive et commence même à se sentir bizarre d'avoir de telles envies.

Quel est le type d'affirmation d'Arielle et pourquoi ?

RÉPONSE : AFFIRMATION AGRESSIVE

Voir les éléments soulignés pour la justification

16. VRAI OU FAUX

Ne pas s'affirmer à répétition peut conduire à de graves problèmes, tels que le décrochage scolaire, l'isolement ou même la dépression.

RÉPONSE : VRAI

17. VRAI OU FAUX

Le respect est l'élément le plus important à considérer lorsque l'on s'affirme.

RÉPONSE : VRAI

18. METTRE EN ORDRE LES 3 TYPES D'AFFIRMATION SELON L'ÉVOLUTION DU COMPORTEMENT DE DEREK

Il y a un an, Derek se faisait intimider par les autres élèves de sa classe. Il préférait ne rien dire pour ne pas causer de conflit et cela le rendait malheureux.

Un matin, Derek s'est dit que cette intimidation allait arrêter et a décidé de crier sur les gens qui le niaisaient. Il voulait affirmer ses droits, mais les amis qu'il avait dans sa classe ne veulent plus lui parler, parce qu'ils ont peur de sa réaction.

Après avoir parlé à un intervenant de l'école, Derek a acquis des outils d'affirmation, et de bons moyens de communication. Lorsqu'il vit un conflit avec un collègue de classe, il s'affirme calmement et clairement, et fait valoir son point de vue.

RÉPONSE : AFFIRMATION PASSIVE, AFFIRMATION AGRESSIVE ET AFFIRMATION AFFIRMATIVE



RENCONTRE # 2



FEUILLE-SUPPORT 2.2.6

DESTINÉE À L'INTERVENANT

19. VRAI OU FAUX

L'affirmation de soi peut engendrer des différends avec mes pairs.

RÉPONSE: VRAI

20. VRAI OU FAUX

Ne pas m'affirmer est une preuve de tolérance.

RÉPONSE: FAUX



