



**CPS : Relations**

**Séance :**

## **Pressions – [ séance 1 ]** *Attention ! Pressions*

**Niveau : 10-12 ans**  
**Durée : 55 mn**

**Objectifs :**

- Savoir s'affirmer face aux pressions négatives des autres

### **Objectifs spécifiques**

- Identifier différents types de pression que l'on peut subir

### **Matériel**

- Chevalets pour les élèves
- Tableau - fichier personnel
- Panneaux des règles et conséquences
- Scénario des saynètes pour les élèves
- Cartons évaluation

### **Les grandes étapes**

1. Jeu de démarrage « Se lève qui... »
2. Saynètes sur les moyens de pressions courants
3. Rituel de fin et évaluation





## Pressions – séance 1

# Déroulement

### Accueil – 10 mn

Bonjour !

Installation : « se mettre en condition » comme poser les sacs à distance, enlever les manteaux, prendre un crayon, poser les chevalets des prénoms... Y-a-t-il des absents ?

Rituel comme par exemple un jeu de démarrage en lien avec le thème de la séance :  
« Se lève qui... »

Affichages des règles (travaillées en séance précédente)

Présentation de la séance : Écrire le titre de la séance au tableau.

### Étape 1 – 40 mn

#### Objectif

- Identifier différents types de pressions que l'on peut subir.

**Activité** : 5 scénarios de saynètes sont proposés.

Chacun présente un mode de pression courant utilisé. Les élèves sont invités à mettre en scène chaque situation et faire deviner le moyen de pression utilisé.

**Moyens de pression** : minimiser, idéaliser, exclure, menacer, rabaisser

**Prise de conscience** : Après chaque saynète chaque personnage exprime comment il se sent après avoir vécu cette situation. Le public est invité à repérer le type de pression dont il s'agit.

**Élargissement** : vous arrive-t-il de vivre ce type de situation, qu'en pensez-vous ?

### Clôture de séance – 05 mn

Évaluation de la séance : cartons de couleurs vert, orange, rouge.

### « Ce qui fait traces »

Fiche mémoire des activités réalisées.

