

## Pistes pour scénarii « moyens de pressions »

**MINIMISER/banaliser** : dans votre scénario, un personnage fera pression sur l'autre en cherchant à minimiser. Il devra dire :

*« Mais non c'est pas grave, c'est pas un problème... »*

---

---

**IDEALISER** : dans votre scénario, un personnage fera pression sur l'autre en cherchant à idéaliser. Il devra dire :

*« Mais si, c'est génial, c'est drôlement bien... »*

---

---

**EXCLURE** : dans votre scénario, un personnage fera pression sur l'autre en cherchant à EXCLURE l'autre s'il n'accepte pas. Il devra dire :

*« Si tu n'acceptes pas, tu ne feras plus partie de notre groupe... »*

---

---

**MENACER** : dans votre scénario, un personnage fera pression sur l'autre en le menaçant. Il devra dire :

*« Toi, il va t'arriver des problèmes... »*

---

---

**RABAISSE** : dans votre scénario, un personnage fera pression sur l'autre en cherchant à le rabaisser. Il devra dire :

*« Toi, t'es vraiment trop nul... »*

Tu es seul à la maison. Tu as interdiction de sortir. Un ami vient te chercher et insiste pour aller avec toi au supermarché. Il **minimise** ton interdiction, et ce que tu risques en désobéissant à tes parents.

**Pour résister à sa pression, voilà quelques pistes à mettre en scène :**

**Argumenter** : « Mets- toi à ma place ! »

« J'ai promis à mes parents ! »

**Renvoyer la balle** : « Pourquoi faut-il absolument que je t'accompagne ? »

**Dire Non !** de manière ferme et non agressive.

---

Tu es seul à la maison. Tu as interdiction de sortir. Un ami vient te chercher et insiste pour aller avec toi au supermarché. Il te **menace** de ne plus être ton ami.

**Pour résister à sa pression, voilà quelques pistes à mettre en scène :**

**Argumenter** : « Ce n'est pas parce que nous sommes amis que je dois faire absolument ce que tu veux ! »

**Aborder sa manière de faire** : « Tu as vu comment tu me menaces... »

---

Un camarade te propose de regarder un film d'horreur alors que tu es seul avec lui dans sa maison. Tu n'aimes pas du tout ce genre de film...

Il insiste en **idéalisant**, en disant que si ça va être super génial.

**Pour résister à sa pression, voilà quelques pistes à mettre en scène :**

**Dire Non !** de manière ferme et non agressive.

**Poser tes limites** : Dire ce que tu ressens avec ce genre de film, peur en regardant, gêné et après...

---

« Tu es en vacances. Tu te retrouves seul avec des plus grands que toi. Ils veulent te forcer par exemple à boire de l'alcool... ». Ils insistent en te **rabaissant**. Ils te disent que t'es trop nul, que tu es un gamin...

**Pour résister à la pression, voilà quelques pistes à mettre en scène :**

**Argumenter** en disant que pour toi ce n'est pas être nul, que c'est savoir ce qu'on veut.

**Dire Non !** de manière ferme et non agressive.

---

« Tu es en vacances. Tu te retrouves seul avec des plus grands que toi. Ils veulent te forcer par exemple à boire de l'alcool... ». Ils insistent et cherchent à t'**exclure**. Ils te disent que tu ne pourras plus aller avec eux.

**Pour résister à la pression, voilà quelques pistes à mettre en scène :**

**Argumenter** en disant que pour toi ce n'est pas ce qui est important pour passer de bons moments ensemble !

**Dire Non !** de manière ferme et non agressive.