



Séance 6

Dans les coulisses de nos choix

Sujet	Influence sociale	
Objectif pédagogique	Prendre conscience de l'impact de l'influence sociale sur nos décisions Reconnaître les moments d'influence sociale	
CPS développée	CC1-2 : <i>Savoir penser de façon critique</i>	
Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> - Un chronomètre - 10 cartes de l'histoire « Dans les coulisses de la vie de Charlie » - Fiche Elève "Ce que nous avons vu" et activité maison x nb d'élèves - Sachet des pauses attentionnelles - Rituel de début - Cadran des émotions - Rituel de fin - Encouragements 		
Déroulé		
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
Rituel : 10 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
Introduction : 10 min	<p>Expérience de perception du temps</p> <p>Annoncer aux élèves qu'ils vont participer à une petite expérience mesurant leur capacité à estimer 1 minute sans montre, ni chronomètre. Au bout d'une minute, ils devront lâcher leur stylo par terre.</p> <p>Au préalable, prévoir 3 complices (adultes et élèves) qui lâcheront leur stylo à 30 secondes, influençant ainsi le reste du groupe.</p> <p><u>Consigne</u> : Demander aux élèves de fermer les yeux et d'essayer d'estimer une minute. Lorsqu'ils pensent que le temps est écoulé, ils devront lâcher leur stylo au sol sans rouvrir les yeux. Lancer le chronomètre.</p> <p><u>Questions pour la réflexion</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comment vous êtes-vous senti pendant cette expérience ? - Y-a-t 'il quelque chose qui vous a perturbé ? - Vous êtes-vous fié à votre propre perception ou avez-vous été influencé par les autres ? <p>Annoncer qu'il y avait des complices dans la classe. Expliquer ce qu'est l'influence sociale. Parfois, même sans en être conscients, nous nous laissons influencer par ce que les autres font.</p> <p>Expliquer que cette expérience a été menée de nombreuses fois et que les résultats montrent que les complices influencent la perception de l'ensemble du groupe.</p> <p>Explication CPS développée : <i>faire preuve d'esprit critique</i>. Cela veut dire avoir conscience de l'influence des autres, prendre du recul avant d'agir et faire des choix en accord avec soi-même.</p>	
Pause attentionnelle 5 min	Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.	

<p>Activité - Dans les coulisses de la vie de Charlie</p> <p>15 min</p>	<p>Les élèves vont travailler sur une histoire qui se découpe en 9 situations de la vie de Charlie, dans lesquelles il se retrouve face à des choix influencés par les autres.</p> <p><u>Travail en petits groupes</u> : Diviser la classe en 9 groupes et distribuer à chaque groupe une carte une situation à analyser, en leur demandant de répondre aux questions suivantes au dos de la carte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ? Discutez-en ! - D’après vous que se dit-il et ressent-il dans cette situation ? - D’après-vous, agit-il librement ou sous l’influence des autres ? - Que pensez-vous de son choix ? Est-il positif ou négatif pour lui ? 	
<p>Restitution</p> <p>10 min</p>	<p><u>Restitution en classe entière</u> : Dessiner un tableau avec deux colonnes : “Libre” et “Influence”. Dans l’ordre chronologique de l’histoire et demander aux élèves de venir coller leur carte en relisant la situation et en expliquant leur choix.</p> <p>Demander au reste de la classe s’ils sont d’accord et ce qu’ils auraient fait dans cette situation.</p> <p>Les adultes peuvent partager des anecdotes personnelles où ils ont ressenti la pression du groupe, aidant ainsi à normaliser cette expérience.</p> <p>Questions pour les échanges :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En quoi certaines influences sont-elles positives ou négatives ? - Pourquoi est-il parfois difficile de dire non ? (Exclusion / Moquerie / Appartenance au groupe) - Comment peut-on rester fidèle à soi-même malgré les influences ? (Développer l’esprit critique, avoir confiance en soi, bien se connaître (ses besoins, ses limites), s’affirmer...) <p>Conclusion : Tout le monde subit des influences sociales, mais il est possible de développer un esprit critique pour reconnaître quand ces influences sont positives ou négatives.</p>	
<p>Rituel de fin</p> <p>5 min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu’ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu’ils ont retenu.</p> <p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche “Ce que nous avons vu” <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : influence, accepté, esprit critique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituel de fin <p>L'ENCOURAGEMENT...</p> <p>Rappeler aux élèves ce que veut dire « encourager ».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de l’activité maison <p>Réfléchis à une situation qui te stress en ce moment.</p>	

6 Dans les coulisses de nos choix

Outil pédagogique



Dans les coulisses des choix de Charlie

7h30 - Réveil



Charlie se lève un matin, prêt pour une nouvelle journée au collège. À la télévision, une publicité pour les barres de céréales attire son attention avec sa musique entraînante et ses images colorées. Il demande à son père s'il peut lui en acheter.

8h00 - Préparation



Devant sa garde-robe, Charlie hésite. Bien qu'il adore sa veste rouge pétante, la crainte des moqueries le pousse à choisir une veste en jean plus classique.

8h30 - Le bus



Dans le bus, Charlie entend des camarades se moquer d'un élève à cause de sa taille. Charlie a envie d'intervenir, mais choisit de ne rien dire pour éviter d'être la cible à son tour.

9h00 - Arrivée au collège



En rejoignant ses amis, Charlie les entend discuter de la nouvelle série à la mode. Ne l'ayant pas encore regardée, il se sent exclu. Il se dit qu'il devrait la visionner pour ne pas être laissé de côté.

10h30 - En classe



Pendant un exercice de groupe, Charlie a une opinion différente de celle de ses amis. Bien qu'il ait des arguments valables, il choisit de ne pas les partager mais ressent une petite frustration.

12h00 - Au self



Charlie est au self avec ses amis. En voyant le plat du jour, Charlie hésite entre des lasagnes aux légumes et des frites. En entendant Max critiquer les lasagnes, il opte pour les frites. Plus tard, il voit d'autres élèves apprécier les lasagnes et regrette son choix.

15h : Étude



Pendant l'étude, Charlie doit choisir entre aller réviser ou passer du temps au foyer avec ses amis. La majorité des élèves choisit l'étude, alors Charlie suit le groupe, se disant que c'est l'occasion de se préparer pour son prochain contrôle. Il ira au foyer à un autre moment !

17h00 - Fin de journée



En fin de journée, sa meilleure amie lui propose de participer à une action citoyenne pour ramasser des déchets le week-end prochain avec le CMJ. Charlie trouve l'idée géniale et accepte avec enthousiasme.

18h00 - Retour à la maison



Une fois chez lui, Charlie se connecte à son réseau social préféré. Il tombe sur une vidéo d'un influenceur qui présente un gadget révolutionnaire. Bien que l'objet semble attirant, il prend un moment pour réfléchir : en a-t-il vraiment besoin, ou est-ce l'effet de la vidéo qui le pousse à acheter ?

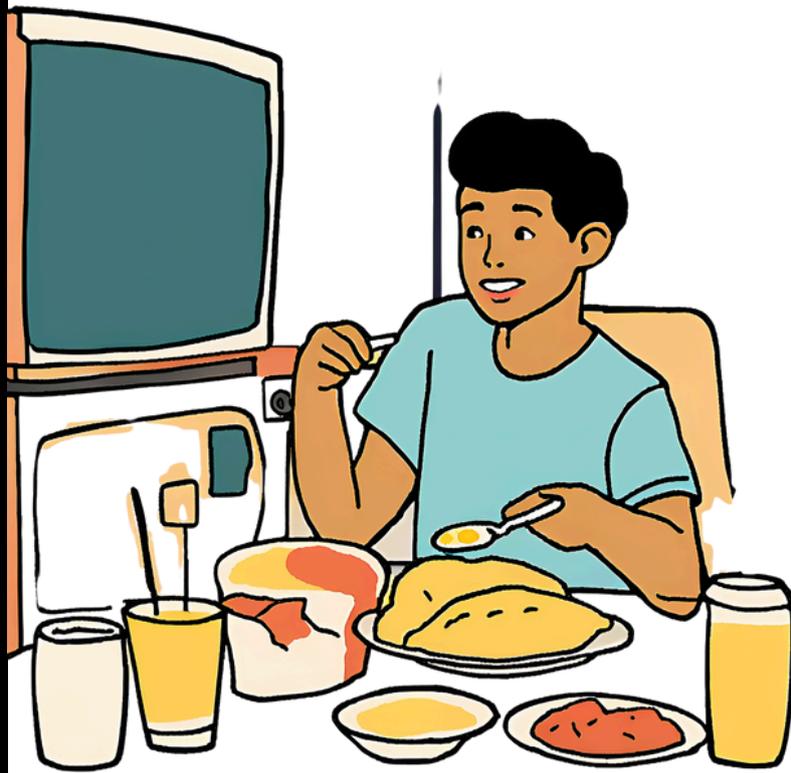
21h - Avant de se coucher



En repensant à sa journée, Charlie se demande s'il a vraiment pris ses décisions pour lui-même ou sous l'influence des autres. Il décide de prendre un moment pour réfléchir à ses choix pour ne pas se laisser trop influencer par son entourage.

Peux-tu l'aider ?

7h30 - Réveil



Charlie se lève un matin, prêt pour une nouvelle journée au collège. À la télévision, une publicité pour les barres de céréales attire son attention avec sa musique entraînante et ses images colorées. Il demande à son père s'il peut lui en acheter.

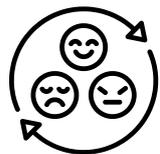
8h00 - Préparation



Devant sa garde-robe, Charlie hésite. Bien qu'il adore sa veste rouge pétante, la crainte des moqueries le pousse à choisir une veste en jean plus classique.



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



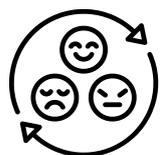
Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?

8h30 - Le bus



Dans le bus, Charlie entend des camarades se moquer d'un élève à cause de sa taille. Charlie a envie d'intervenir, mais choisit de ne rien dire pour éviter d'être la cible à son tour.

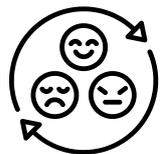
9h00 - Arrivée au collège



En rejoignant ses amis, Charlie les entend discuter de la nouvelle série à la mode. Ne l'ayant pas encore regardée, il se sent exclu. Il se dit qu'il devrait la visionner pour ne pas être laissé de côté.



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



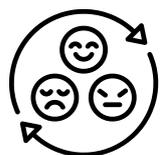
Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?

10h30 - En classe



Pendant un exercice de groupe, Charlie a une opinion différente de celle de ses amis. Bien qu'il ait des arguments valables, il choisit de ne pas les partager mais ressent une petite frustration.

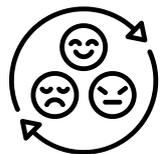
12h00 - Au self



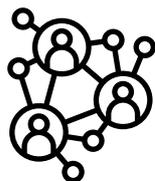
Charlie est au self avec ses amis. En voyant le plat du jour, Charlie hésite entre des lasagnes aux légumes et des frites. En entendant Max critiquer les lasagnes, il opte pour les frites. Plus tard, il voit d'autres élèves apprécier les lasagnes et regrette son choix.



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



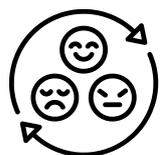
Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?

15h : Étude



Pendant l'étude, Charlie doit choisir entre aller réviser ou passer du temps au foyer avec ses amis. La majorité des élèves choisit l'étude, alors Charlie suit le groupe, se disant que c'est l'occasion de se préparer pour son prochain contrôle. Il ira au foyer à un autre moment !

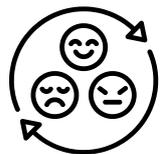
17h00 - Fin de journée



En fin de journée, sa meilleure amie lui propose de participer à une action citoyenne pour ramasser des déchets le week-end prochain avec le CMJ. Charlie trouve l'idée géniale et accepte avec enthousiasme.



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



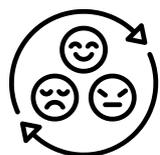
Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?

18h00 - Retour à la maison



Une fois chez lui, Charlie se connecte à son réseau social préféré. Il tombe sur une vidéo d'un influenceur qui présente un gadget révolutionnaire. Bien que l'objet semble attirant, il prend un moment pour réfléchir : en a-t-il vraiment besoin, ou est-ce l'effet de la vidéo qui le pousse à acheter ?

21h - Avant de se coucher

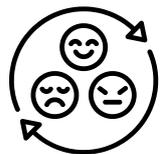


En repensant à sa journée, Charlie se demande s'il a vraiment pris ses décisions pour lui-même ou sous l'influence des autres. Il décide de prendre un moment pour réfléchir à ses choix pour ne pas se laisser trop influencer par son entourage.

Peux-tu l'aider ?



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



Que ressent-il ? Que se dit-il ?



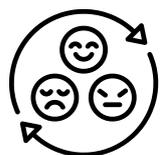
Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?



Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?



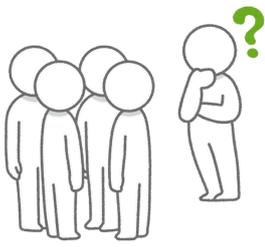
Que ressent-il ? Que se dit-il ?



Fait-il son choix librement ou sous influence ?



Que pensez-vous de son choix ?



6 Dans les coulisses de nos choix

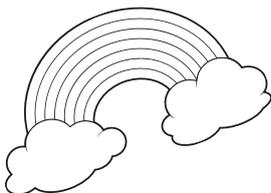


Ce que nous avons vu :

- Nous pouvons ressentir deux types :
 - L'influence positive qui nous aide à découvrir de nouvelles choses et à progresser.
 - L'influence négative qui nous pousse à faire des choses que l'on ne veut pas vraiment, pour être par les autres.
- CPS : Pour éviter ces mauvaises influences, il est important de faire preuve d'..... . Cela veut dire réfléchir par soi-même, prendre du recul avant d'agir et faire des choix en accord avec ses besoins et ses envies.

Mon rituel de fin de séance

L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

Colle ici ton l'encouragement reçu

Que je me donne :

Colle ici ton encouragement personnel

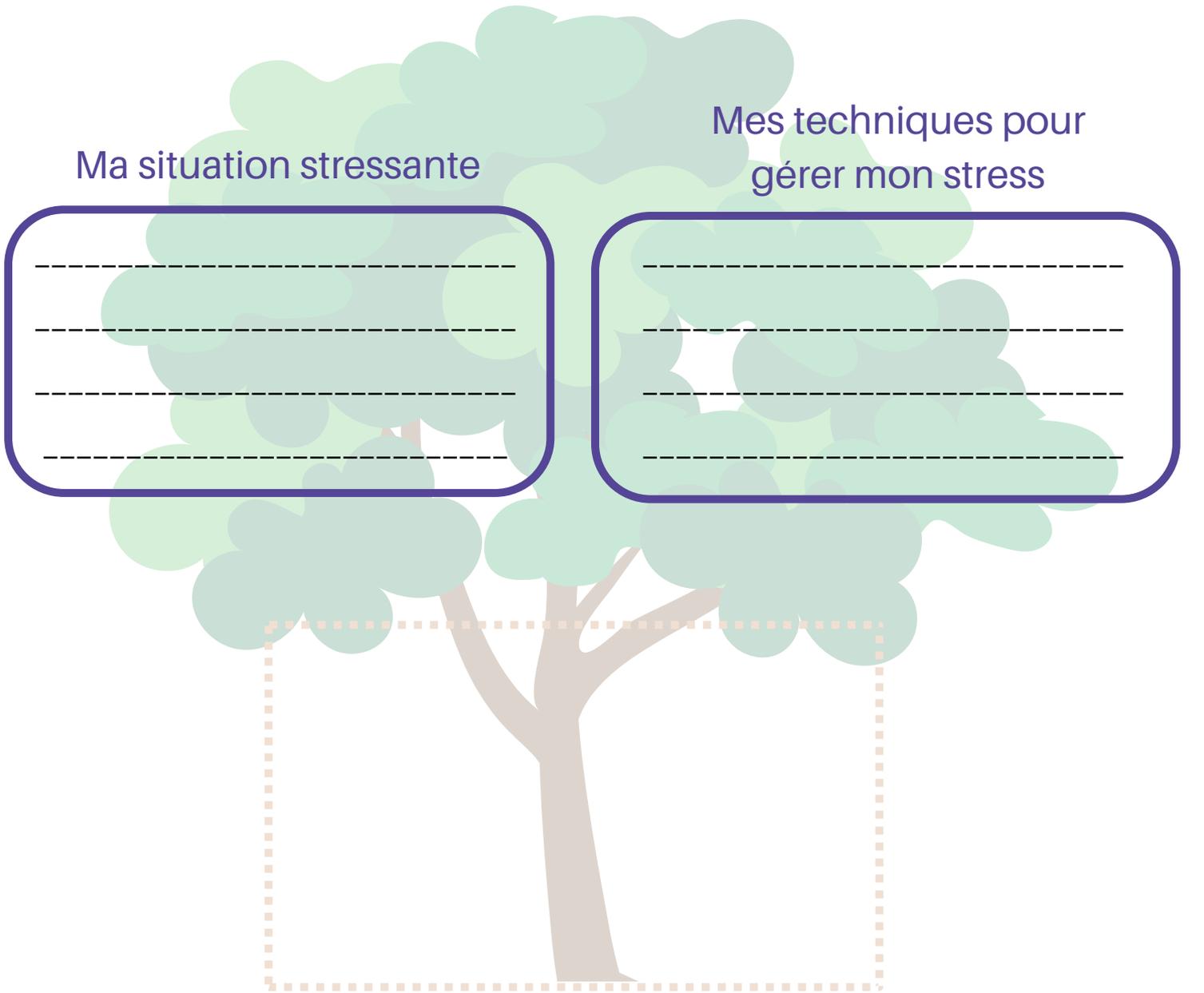


6 Activité à la maison

A faire pour la séance 7

Réfléchis à une situation qui te stresse en ce moment.
Comment fais-tu face à cette situation ?

Ma situation stressante



Mes techniques pour
gérer mon stress

Mes pensées et émotions
dans cette situation
