

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.