

# Réagir sous la pression

Jeux de rôle avec les jeunes

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Maison du Sport  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen près de Berne  
Téléphone +41 31 359 72 27  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Un engagement de



Collaboration



«cool and clean» est soutenu  
financièrement par le Fonds  
de prévention du tabagisme.



Participants: 5 à 8

# 1 Le snus dans les vestiaires

## Scène

Après un entraînement, les athlètes se retrouvent dans les vestiaires. Tout le monde se connaît bien et s'entend parfaitement.

Avant la douche, un ou une athlète sort une boîte de snus de son sac et la fait passer aux autres. Tout le monde prend un sachet.

La boîte arrive vers XY qui ne veut pas consommer de snus. Lorsqu'il ou elle refuse, les autres mettent la pression :

- Allez, essaie...
- Juste pour cette fois...
- C'est vraiment génial...

## Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 2

## 2 Distribution de «vitamines»

### Scène

Après l'entraînement, l'entraîneur ou l'entraîneuse attend l'athlète XY à la sortie. Il ou elle prend l'athlète à part et lui tend quelques comprimés en lui disant qu'il s'agit de vitamines qui l'aideront à récupérer. Il suffit de prendre un comprimé par jour.

XY est sceptique. Lorsqu'il ou elle refuse, l'entraîneur ou l'entraîneuse insiste qu'il ou elle prenne au moins un comprimé de vitamines.

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 2

### 3 Jouer malgré la douleur

**Scène**

L'athlète XY souffre d'une blessure chronique qui occasionne des douleurs et en parle à la personne responsable des jeunes du club. Cette personne réagit de façon hostile et ajoute que l'équipe compte sur XY, qu'elle ne peut pas s'en passer et qu'il ou elle n'a qu'à serrer les dents. Lorsque XY annonce ne pas pouvoir participer au prochain tournoi, le ou la responsable des jeunes insiste.

**Jeu de rôle**

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 4 à 6

## 4 Fumer de l'herbe après l'entraînement

### Scène

Après une compétition difficile, quelques membres de l'équipe s'éclipsent derrière la salle de sport. Une personne sort un joint, l'allume et le fait tourner. Tout le monde tire une latte. Le joint arrive vers XY, qui ne veut pas fumer. Lorsqu'il ou elle refuse, les autres mettent la pression :

- Allez, essaie...
- Juste pour cette fois...
- C'est vraiment génial...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 4 à 6

## 5 Mobbing dans les vestiaires

### Scène

Dans les vestiaires, des athlètes se moquent d'une personne de leur équipe qui n'est pas présente. Les insultes et les injures pleuvent. Dans le groupe, quelqu'un a l'idée de dénigrer cette personne via WhatsApp, Facebook, SMS ou d'autres plateformes.

XY désapprouve.

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 2

## 6 Gagner malhonnêtement

### Scène

Pendant un match décisif du championnat, l'équipe adverse mène au score. L'entraîneur ou l'entraîneuse prend rapidement à part XY et lui demande de faire sortir une certaine personne de l'équipe adverse du terrain en commettant une faute sur elle. XY doit risquer l'expulsion du terrain.

XY ne veut pas le faire. Lorsqu'il ou elle hésite, l'entraîneur ou l'entraîneuse insiste.

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.



Participants: 4 à 6

## 7 Sortie nocturne

### Scène

Une compétition importante est prévue le lendemain. XY est à la maison. Quelques copains et copines sonnent à sa porte et veulent spontanément l'emmener sortir. Le lieu où ils ont prévu d'aller est si loin que XY ne sera certainement pas de retour à la maison avant minuit.

XY veut se reposer avant la compétition et refuse donc de les accompagner. Mais les autres insistent :

- Allez, viens avec nous...
- Ne joue pas les rabat-joie...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 4 à 6

## 8 Cigare de la victoire

### Scène

L'équipe a gagné la dernière compétition de la saison.

Elle est donc sûre de remporter le titre régional. Dans les vestiaires, l'ambiance est à la fête. Une personne sort un cigare, l'allume et le fait passer. XY ne veut pas tirer une bouffée, mais le cigare lui est tendu malgré tout. Lorsqu'il ou elle refuse, les autres lui mettent la pression :

- Allez, essaie...
- C'est vraiment génial...
- Cela fait partie de la victoire...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 5 à 10

## 9 Tournée de bière pour tous

### Scène

XY (15 ans) s'entraîne au club avec les adultes. Après l'entraînement, il ou elle se rend au bar habituel avec tous les autres.

L'entraîneur paie une tournée de bière. XY ne veut pas consommer de boissons alcoolisées. Les autres insistent :

- Tu as bientôt 16 ans...
- La bière contient très peu d'alcool...
- Dans notre équipe, c'est la tradition...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 4 à 6

## 10 Cigarette

### Scène

XY sort avec les personnes de son équipe. Sur le chemin entre la gare et le bar, l'une d'entre elles propose des cigarettes. Tous les autres en prennent une et l'allument. XY n'a encore jamais fumé et ne souhaite pas commencer.

Les autres insistent :

- Quoi, tu n'as encore jamais fumé? ...
- Allez, prends-en une, une cigarette ne fait pas de mal...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 4 à 6

## 11 Tabac à priser

### Scène

Lors d'un tournoi, une personne de l'équipe sort une boîte de tabac à priser entre deux compétitions et aspire deux lignes de tabac par le nez. Les autres, qui ne connaissent pas encore ce tabac, veulent tous essayer. Tout le monde rigole en voyant que les larmes leur montent aux yeux et qu'ils ou elles éternuent fort. La boîte est aussi tendue à XY qui ne veut pas essayer. Lorsqu'il ou elle refuse, les autres insistent :

- Allez, essaie...
- Le tabac à priser n'est pas nocif...
- C'est vraiment génial...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.

Participants: 3 à 4

## 12 Narguilé

### Scène

Lors d'une fête chez quelqu'un, un narguilé (ou shisha) se trouve sur le balcon. Des coussins sont confortablement disposés tout autour. On invite XY à s'asseoir, à prendre un tuyau et à fumer tranquillement avec les autres.

XY ne veut pas essayer. Lorsqu'il ou elle refuse, les autres insistent :

- Allez, essaie...
- On est si bien installés ici...
- Le narguilé n'est pas nocif...

### Jeu de rôle

- Trouvez ensemble comment XY peut réagir.
- Répétez la scène.
- Jouez la scène devant les autres.