

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
Tél. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaboration



Parrainage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Office fédéral de la santé publique OFSP

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



Règles du jeu

Contenu, objectif et groupe cible

Les cartes suivantes contiennent les instructions des jeux de rôle. Dans chaque jeu de rôle, un (ou une) athlète nommé XY se retrouve dans une situation où il est mis sous pression soit par ses coéquipiers, soit par son entraîneur.

Les jeux de rôle sont conçus pour des groupes de différentes tailles (de deux à dix participants) et pour différentes catégories d'âge.

Pour chaque jeu, la taille du groupe est directement indiquée sur la carte. Le moniteur peut choisir le thème qui correspondra le mieux aux intérêts et à l'âge des jeunes.

Déroulement

Les jeux de rôle sont répartis entre des groupes de différentes tailles.

Le déroulement est identique pour chaque carte: Les jeunes...

- lisent les instructions,
- discutent des réactions possibles,
- préparent le jeu de rôle au sein du groupe et
- jouent la situation donnée devant les autres groupes.

Important

Pendant le jeu, les coéquipiers et les entraîneurs font pression sur XY mais ne sont jamais agressifs ou méchants.

Déroutement de la réflexion autour des jeux de rôle

- 1 Le groupe joue la scène répétée.
- 2 Le moniteur laisse les spectateurs commenter la scène et évaluer les réactions:
 - Comment a réagi XY?
 - Son comportement était-il sûr?
 - Qu'avez-vous remarqué chez XY?
 - Comment ont réagi les coéquipiers?
- 3 Selon les commentaires des spectateurs, il peut être demandé au groupe de rejouer la scène en la modifiant un peu. Le moniteur peut lui aussi donner des indications pour adapter les différents rôles:
 - Comment XY aurait-il pu réagir différemment?
 - L'un d'entre vous a-t-il une meilleure ou une autre idée?
 - Comment XY doit-il rejouer cette scène?
- 4 Il peut être demandé à un spectateur de rejouer spontanément le rôle du jeune mis sous pression avec ses propres idées de réaction:
 - L'un d'entre vous souhaite-t-il rejouer le rôle de XY?
- 5 Répéter les points 1 à 4 jusqu'à ce que la scène ne donne naissance à aucun nouvel aspect.

Le jeune mis sous pression doit rester ferme lorsqu'il n'a pas de nouveaux contre-arguments à fournir à chaque demande pressante. Une des meilleures stratégies consiste à reproduire à plusieurs reprises et catégoriquement le comportement choisi, par exemple la répétition d'une réponse négative. De cette façon, les coéquipiers arrêteront d'insister.

Participants: 5 à 8

1 Le snus dans les vestiaires

Scène

Après un entraînement, les athlètes se retrouvent dans les vestiaires. Ils se connaissent bien et s'entendent parfaitement.

Avant la douche, l'un d'entre eux 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, mais il ne veut pas consommer de snus. Lorsqu'il refuse, ses coéquipiers le pressent :

- 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 L'entraîneur distribue des «vitamines»

Scène

Après l'entraînement, l'entraîneur attend l'athlète XY à la sortie. Il 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 refuse, l'entraîneur insiste pour qu'il essaie de prendre 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. Il en parle au responsable des jeunes du club. Ce dernier réagit de façon hostile et ajoute que l'équipe compte sur XY, qu'elle ne peut pas se passer de lui et qu'il n'a qu'à serrer les dents. Lorsque XY annonce qu'il ne pourra pas participer au prochain tournoi, le 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. L'un d'entre eux sort un joint, l'allume et le fait tourner. Tout le monde tire une bouffée. Le joint arrive vers XY, mais ce dernier ne veut pas fumer. Lorsqu'il refuse, ses coéquipiers le pressent :

- 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'un de leurs coéquipiers qui n'est pas présent. Les insultes et les injures pleuvent. Dans le groupe, quelqu'un a l'idée de dénigrer ce coéquipier par WhatsApp, Facebook, SMS ou par 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 prend rapidement à part XY et lui demande de faire sortir un certain joueur adverse du terrain en commettant une faute sur lui. XY doit risquer d'être expulsé du terrain.

XY ne veut pas le faire. Lorsqu'il hésite, l'entraîneur le pousse.

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 chez lui. Quelques amis 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 rentré avant minuit.

XY veut se reposer avant la compétition et refuse donc de les accompagner. Mais ses amis 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. Un coéquipier 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 refuse, ses coéquipiers le pressent:

- 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 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 le poussent :

- 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 ses coéquipiers. Sur le chemin entre la gare et le bar, l'un d'entre eux 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 le poussent :

- 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, un coéquipier 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 éternuent fort. La boîte est aussi tendue à XY mais ce dernier ne veut pas essayer. Lorsqu'il refuse, ses coéquipiers 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 un ami, un narguilé (ou shisha) se trouve sur le balcon. Des coussins sont confortablement disposés tout autour. XY est invité à s'asseoir, à prendre un tuyau et à fumer tranquillement avec les autres.

XY ne veut pas essayer. Lorsqu'il refuse, ses coéquipiers 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.