

# Inclusivité

Dans la dernière semaine de cette unité, les élèves parleront de la pression des pairs, une chose qu'ils connaissent probablement bien maintenant ! Cependant, ils ne se rendent peut-être pas compte qu'il existe deux types de pression des pairs : positive et négative. Les leçons de cette semaine donnent aux élèves l'occasion de faire la différence entre les deux, de réfléchir à la façon de faire des choix positifs face à la pression et d'évaluer comment être eux-mêmes, indépendamment de la façon dont les autres pourraient exercer une pression sur eux dans leurs pensées et leurs actions.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et engageante.

## Leçon principale

**Leçon de classe  
entière**  
30 minutes

START  
HERE

### Répondre à la pression des pairs

Cette leçon présente aux élèves le concept selon lequel la pression des pairs peut être positive ou négative, et les invite à faire la distinction entre les deux et à réagir de manière appropriée aux deux types de pression.. (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

## Mini-leçons

**Pour les petits  
groupes**  
15 minutes



### Dites simplement non au jeu de rôle

En petits groupes, passez en revue différentes situations que vous pourriez rencontrer en tant qu'élève de 8e année où vous ressentez une pression négative des pairs et devez dire «non». Pratiquez certaines des stratégies que vous avez apprises dans la leçon principale : disque rayé, départ, distraction et humour. Après chaque jeu de rôle, évaluez les conséquences de votre décision.

**Pour les partenaires**  
15 minutes



### Le pouvoir du choix

Avec votre partenaire, partagez un moment où vous vous êtes senti obligé de prendre une décision (bonne, mauvaise ou indifférente) et ce qui s'est passé. Avec le recul, avez-vous fait le bon choix ? Expliquer.

**Pour les particuliers**  
15 minutes



### Prendre mes propres décisions

Journal 3-5 stratégies que vous pouvez utiliser ou mots que vous pouvez dire pour résister à la pression des pairs. Alors que vous vous préparez à entrer au lycée, vous pouvez vous retrouver dans des situations où vous devez faire des choix et vous sentir obligé de faire les mêmes choix que les autres. Comment vous sentirez-vous confiant pour prendre vos propres décisions ?



## Pression des pairs en ligne

De quelle manière les réseaux sociaux nous mettent-ils la pression ? Nous sentons-nous obligés d'« aimer » ou de partager quelque chose simplement parce que quelqu'un d'autre le fait ? Pouvons-nous vraiment être nous-mêmes en ligne ?

8ème Grade

Cours en groupe entier

# Répondre à la pression des pairs

Dans cette leçon, les élèves exploreront des exemples de pression positive et négative des pairs. Ils auront l'occasion de voir s'ils peuvent faire la différence entre les deux et réfléchir à la façon de réagir en conséquence.

### Calendrier de la leçon

30 minutes

### Matériaux nécessaires

- ☐ Aucun matériel n'est requis pour cette leçon

### Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

### Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Faites la différence entre la pression positive et négative des pairs.

### Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Il y a beaucoup de pression sur les enseignants : pression pour que les élèves réussissent leurs tests d'État, pression pour combler l'écart de réussite, pression pour s'assurer que tout le monde est au niveau ou au-dessus du niveau scolaire, et pression pour être le meilleur. Parfois, la pression que nous ressentons est positive et nous propulse vers l'amélioration, nous met au défi de grandir dans notre métier et nous incite à essayer de nouvelles choses. Parfois, la pression que nous ressentons est négative et nous pousse à devenir autocritiques, à douter de nous-mêmes ou à faire de mauvais choix.

Lorsque vous ressentez de la pression, identifiez quelques éléments :

1. La pression que vous ressentez est-elle positive ou négative ?
2. La pression vous amène-t-elle à grandir ou à vous améliorer ?
3. La pression vous met-elle au défi d'une manière qui vous fait du bien ou du mal ?
4. La pression que vous ressentez mène-t-elle à une plus grande inclusion ?

Identifier comment la pression vous fait ressentir ou où elle vous mènera est la première étape pour savoir comment réagir. Parfois, nous devons rejeter purement et simplement la pression, et parfois nous devons accepter son défi. Parfois, vous pouvez recadrer la pression négative des pairs afin qu'elle vous serve de manière positive. Quoi qu'il en soit, vous contrôlez la façon dont vous réagissez !



### Partager

5-7 minutes

Bienvenue à la dernière semaine de notre unité Inclusion ! J'espère que vous avez apprécié d'apprendre comment être plus inclusif en créant des espaces

inclusifs, en étant honnête et en considérant d'autres perspectives. Quelle est l'une des leçons les plus importantes ou l'une des nouvelles idées que vous avez apprises dans cette unité jusqu'à présent ? (Invitez les élèves à répondre.)



## Inspirer

3-5 minutes

Aujourd'hui, nous allons parler de la pression des pairs. Je sais que c'est un terme que vous connaissez. Quelqu'un peut-il nous le définir ou l'expliquer ? (Invitez les élèves à répondre.)

Oui! En vieillissant, vous serez exposé à plus de pression des pairs. Vos amis, vos parents, vos enseignants, la société et la culture auront tous des idées sur ce que vous devriez faire et qui vous devriez être. La clé sera de connaître la différence entre la pression positive et négative et de faire le choix qui vous convient. Cela peut inclure de dire non même lorsque vous ne pensez pas pouvoir le faire.



## Habiliter

15 minutes

Pour vous aider à savoir comment vous pouvez réagir lorsque vous ressentez de la pression, vous devez déterminer si vous ressentez une pression positive (qui vise à vous encourager ou à vous mettre au défi ou à vous aider à devenir meilleur) ou si vous ressentez une pression négative (qui signifie pour vous contraindre ou vous convaincre de faire quelque chose avec lequel vous n'êtes pas très à l'aise et qui pourrait créer un résultat négatif).

Examinons quelques situations et identifions s'il s'agit d'exemples de pression positive ou négative des pairs. Cependant, vous allez le faire les yeux fermés pour ne pas être obligé de faire votre choix !

Tendez une main dans un geste de « pouce en l'air » et fermez les yeux. Pas de tricherie! Maintenant, tournez votre pouce sur le côté pour qu'il ne pointe ni vers le haut ni vers le bas. Après avoir lu la situation, si vous pensez qu'il s'agit d'un exemple de pression positive des pairs, pointez votre pouce vers le haut ("thumbs up"). Si vous pensez qu'il s'agit d'un exemple de pression négative des pairs, pointez votre pouce vers le bas ("pouce vers le bas").

**Situation #1 :** Vous aimez la musique et avez une bonne voix de chant et un talent pour la lecture de musique. Mais vous n'avez jamais suivi de cours d'instrument ou de chant. Vous détestez les foules et pensez que vous vous sentiriez vraiment nerveux si vous deviez jouer ou chanter devant les autres. Pourtant, ta mère veut que tu t'inscris à la chorale et ta grand-mère a dit qu'elle paierait les cours de piano. Quel genre de pression ressentez-vous ?

*Demandez aux élèves de « voter » avec leurs pouces (et les yeux fermés !) puis invitez-les à ouvrir les yeux une fois que tout le monde a fait son choix. Demandez ensuite à quelques élèves de partager la justification de leur choix ; incluez-en au moins un de chaque côté si les élèves ont voté à la fois pour et contre.*

**Situation #2 :** Votre frère a été privé de son téléphone parce que ses notes ont chuté. Vos parents sont partis pour la nuit et vous savez qu'il a pris son téléphone sur la table de chevet de votre mère. Il vous dit de ne rien dire et qu'il le remettra avant qu'ils ne rentrent à la maison. Quel genre de pression ressentez-vous ?

*Répétez le vote et le partage de la situation #1.*

**Cas #3 :** Votre professeur de mathématiques vous demande de participer au concours de mathématiques parce que vous êtes doué en mathématiques et que vous avez l'une des meilleures notes de la classe. Vous n'avez pas autant confiance en vos capacités que votre professeur et vous hésitez, mais vous aimez vraiment votre professeur de mathématiques et vous ne voulez pas la laisser tomber. Quel genre de pression ressentez-vous ?

*Répétez le vote et le partage de la situation #1.*

**Cas #4 :** Vous avez travaillé dur pour garder des enfants pour gagner 50 \$ à dépenser pour vos vacances en famille à la plage. Vous espérez vraiment trouver des souvenirs sympas à rapporter avec vous, et vous savez déjà que vous voulez acheter un t-shirt que vous avez vu lorsque vous y étiez l'année dernière. Le week-end avant de partir, vous allez au centre commercial avec vos amis. Vous voyez des chaussures que tous vos amis ont. Vous n'avez pas besoin de nouvelles chaussures, mais elles sont vraiment cool. Vos amis pensent tous que vous devriez vous procurer les chaussures. Ils coûtent 49,50 \$ avec les taxes, ce qui annulerait votre argent de vacances. Quel genre de pression ressentez-vous ?

*Répétez le vote et le partage de la situation #1.*

**Situation #5 :** Vous êtes en train de déjeuner avec vos amis lorsque le nouvel élève de votre classe entre dans la salle à manger. Vous pouvez voir qu'il n'a pas d'endroit particulier où s'asseoir. Vous commencez à lui faire signe quand un autre copain vous donne un coup de coude dans les côtes et secoue la tête "non". Quel genre de pression ressentez-vous ?

*Répétez le vote et le partage de la situation #1.*



## Refléter

5-7 minutes

Parfois, il peut être difficile de dire quel type de pression nous ressentons, mais il est important d'y penser, car certaines pressions sont destinées à nous aider ou à nous pousser à faire quelque chose de nouveau et de positif qui fait de nous de meilleures personnes. Cependant, vous subirez probablement beaucoup de pression négative, ce qui pourrait vous blesser ou blesser les autres. Il est important d'éviter ce type de pression des pairs ou, lorsqu'elle ne peut être évitée, de s'y retrouver en faisant le bon choix.