

*S'affirmer,  
c'est  
la **Cle***



SEMAINE DE PRÉVENTION  
DE LA TOXICOMANIE

ENSEMBLE    
on fait avancer le Québec

Vrai  
ou faux?

ACTIVITÉ POUR LES GROUPES DE JEUNES  
DE 10 À 12 ANS

Québec 

# ÉNONCÉ 1

---

On peut affirmer qui on est de plusieurs façons,  
pas seulement en s'exprimant verbalement.

**VRAI OU FAUX ?**





# VRAI

En t'exprimant verbalement, tu peux faire connaître tes idées, tes besoins et comment tu te sens.

Mais tu peux aussi t'exprimer d'autres façons :

- en faisant tes choix, peu importe dans quel domaine;
- en créant : quand tu écris, que tu dessines, que tu dances, etc.;
- en participant à des activités qui correspondent à tes désirs, à ce que tu aimes.

**Question :**

As-tu des exemples de situations où tu t'es affirmé ?

# ÉNONCÉ 2

---

Pour mieux affirmer qui on est,  
bien se connaître, c'est la clé !

**VRAI OU FAUX ?**





# VRAI

Pour mieux affirmer qui on est, il faut bien connaître les caractéristiques de sa personnalité :

- ce qui est important pour soi;
- ses intérêts;
- ses goûts, ce qu'on aime et ce qu'on aime moins;
- ses points forts et ses limites.

Se connaître, ça permet :

- de faire de meilleurs choix;
- d'augmenter sa confiance en soi et son bien-être;
- de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts ou intérêts que soi et de s'entourer de celles-ci.

Les caractéristiques de notre personnalité font de nous des personnes uniques. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous importants.

Alors, affirme qui tu es sans gêne et sois fier de toi !



# SUITE...

**Question :**

**Peux-tu nommer six choses que tu aimes et six que tu aimes moins ?**

- Pense, par exemple, à ce que tu aimes ou aimes moins comme sports, comme matières à l'école, comme passe-temps, comme nourriture, etc.



# SUITE...

**Question :**

**Comment te décrirais-tu ?**

- Par exemple, dirais-tu de toi que tu es : actif, calme, créatif, curieux, drôle, organisé, patient, persévérant, studieux, etc. ?
- Connais-tu d'autres caractéristiques qui te décriraient ?

# ÉNONCÉ 3

---

S'affirmer, ça permet de créer des liens avec les gens de son entourage.

**VRAI OU FAUX ?**





# VRAI

T'affirmer, ça te permet aussi :

- de parler de sujets qui t'intéressent, d'exprimer tes émotions, de sentir que tu es écouté et compris et que tes sentiments et tes pensées peuvent être partagés;
- de recevoir et de donner des encouragements, des conseils ou de l'information utile;
- de t'ouvrir aux idées et aux émotions des autres pour mieux les comprendre, ce qui fait que ces personnes se sentent comprises par toi;
- de te sentir soutenu dans des moments difficiles;
- de recevoir et de donner de l'affection ou de l'amour.

Créer des liens avec des gens en qui on a confiance, ça permet de se sentir aimé, apprécié, de mieux connaître les autres et de mieux communiquer. Grâce à toutes ces compétences, on se connaît mieux et on connaît mieux les gens de son entourage, on augmente sa confiance en soi et on prend de meilleures décisions, et ça, dans toutes les situations.

# ÉNONCÉ 4

---

Parfois, s'affirmer est plus difficile en raison de la situation, des personnes présentes ou des émotions qu'on ressent.

**VRAI OU FAUX ?**





# VRAI

Lorsqu'on a une opinion différente de celle des autres, par exemple, il est possible qu'on ait plus de difficulté à l'exprimer, par peur d'être rejeté ou ridiculisé. C'est tout à fait normal.

Mais il est toujours préférable d'affirmer ce qu'on pense et ce qu'on ressent vraiment, calmement.

De cette façon, on respecte qui on est et ça permet de mieux se faire connaître, de montrer aux autres qui on est et ce qu'on veut.

## Questions :

- Dans quelles situations est-ce plus difficile pour toi de t'exprimer ?
- Quels moyens utilises-tu ou pourrais-tu utiliser pour réussir à t'exprimer dans ces situations ?

# ÉNONCÉ 5

---

Interrompre l'autre lorsqu'il nous parle est une bonne façon de communiquer.

**VRAI OU FAUX ?**





# FAUX

Voici des exemples de meilleures façons de communiquer :

- Écouter l'autre sans l'interrompre.
- Communiquer de façon respectueuse et calme ses idées, ses préférences ou ses sentiments, même quand on est fâché, déçu, etc.
- Tenir compte de ce que l'autre pense, veut et ressent.
- Ne pas imposer ses idées, mais plutôt tenter de trouver des compromis quand l'autre n'est pas d'accord ou n'a pas envie de faire ce que l'on voudrait.