

Responsabilité individuelle Cycle 3

# Table des matières

Récit d'introduction	3
Valeurs personnelles	5
Ce qui compte pour moi !	6
Dire non	7
La prochaine fois	8
Ce que je retiens !	10

## Des valeurs fortes

#### Récit d'introduction

Demain, il y aura la dernière épreuve de maths avant les vacances. Pour moi, cela ne pose pas de problème et c'est assez simple. C'est pourquoi j'ai eu le temps de faire des exercices avec Chris. Pour Chris, cette épreuve est un sacré défi. Si la note obtenue cette fois est inférieure à 4, Chris ne réussit pas son année scolaire et doit redoubler. Ce serait affreux! La prochaine année scolaire sans Chris, c'est inimaginable pour moi. Malheureusement, les choses se présentent mal. Chris n'y comprend rien et passe en plus trop de temps sur ce stupide canal Instagram. Je ne vois qu'une issue: je dois laisser Chris copier sur moi. Si nous sommes attrapés, Chris rate quand même son année et moi, j'ai de gros ennuis. En plus, je ne sais pas tricher, je tremble, je transpire et ça se remarque. Mes nerfs sont à vif! Que dois-je faire?



Quel est le problème de Sam ? Décris-le.





Quelles sont les possibilités de Sam ? Décris les deux possibilités.



Possibilité A:





Possibilité B :



Contre

Dans ce journal, tu entraînes les compétences suivantes à partir de l'autoévaluation :

- → Je sais ce qui est important pour moi.
- → Je peux dire non quand je ne veux pas quelque chose.

La situation est à désespérer. Peu importe ce que fait Sam, il n'en sortira probablement rien de bon. Une situation dans laquelle on doit décider entre deux choses aussi désagréables l'une que l'autre se nomme un dilemme.

Pour quelle solution Sam doit-elle se décider ? Justifie ta réponse.		
Parles-en avec une ou un camarade de clas		-t-il encore une autre possibilité
Parles-en avec une ou un camarade de clas pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v		-t-il encore une autre possibilité
		-t-il encore une autre possibilité
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v		
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	
pour Sam de venir en aide à Chris ? Notez v	os idées.	

# Valeurs personnelles

#### Une estimation

Chaque personne a des valeurs différentes qui sont importantes à ses yeux. Ces valeurs déterminent le comportement et la manière d'interagir avec les autres. C'est pourquoi il est important de prendre conscience des valeurs qui comptent beaucoup pour toi. Lis les valeurs qui figurent plus bas et demande à quelqu'un s'il y a quelque chose que tu ne comprends pas.

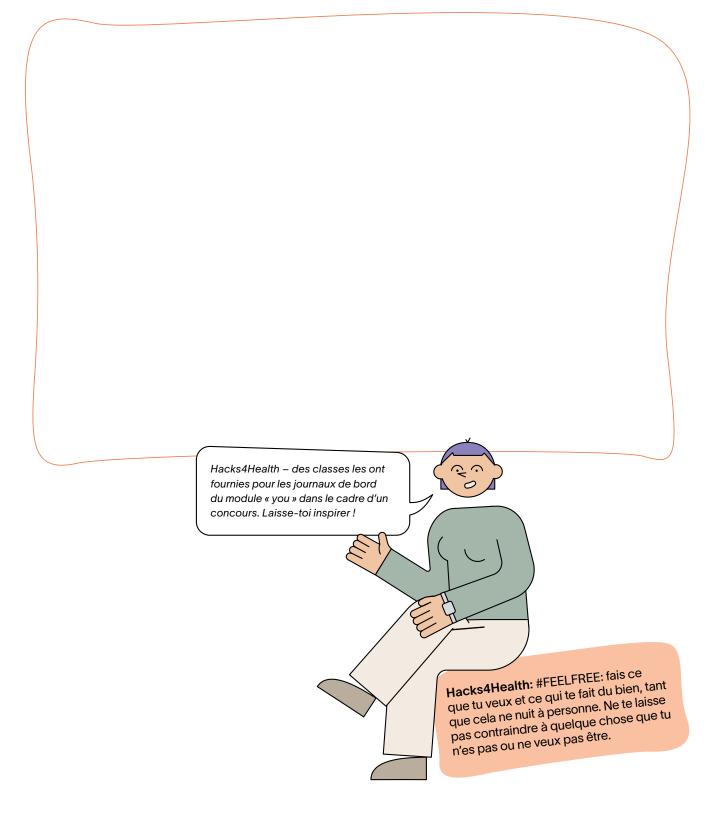
Quelles sont les valeurs importantes pour toi concernant ton comportement ? Marque-les en vert. Quelles sont les valeurs que tu juges importantes chez les autres ? Marque-les en bleu.



# Ce qui compte pour moi!

### Défendre un point de vue personnel

Engage-toi pour une valeur qui te tient particulièrement à cœur et imagine pour cela un autocollant que tu imprimerais volontiers.



## Dire non

### Cela s'apprend

Pour dire NON, il existe des <u>stratégies</u>. Sam, Chris et Mia ont leurs propres stratégies pour pouvoir dire non. Inspire-toi de leurs idées ou adopte ta propre stratégie. Réalise une petite vidéo à ce sujet. Ainsi, tu pourras entraîner ta stratégie. Si tu as envie, tu peux aussi faire un jeu de rôle avec une ou un camarade de classe puis le présenter en classe.







#### Demander:

pourquoi voulez-vous absolument faire ça ? Prendre le temps : attends, je ne veux pas me presser et d'abord y réfléchir.

Parler de la pression : cela me stresse. Laissez-moi y réfléchir.

> Faire de la résistance muette : ne dis plus un mot ! Regarde ton vis-à-vis dans les yeux, tourne les talons et va-t'en.

Aborder les problèmes et les risques : je ne voudrais pas...



## Proposer d'autres possibilités :

fais une proposition meilleure ou différente.

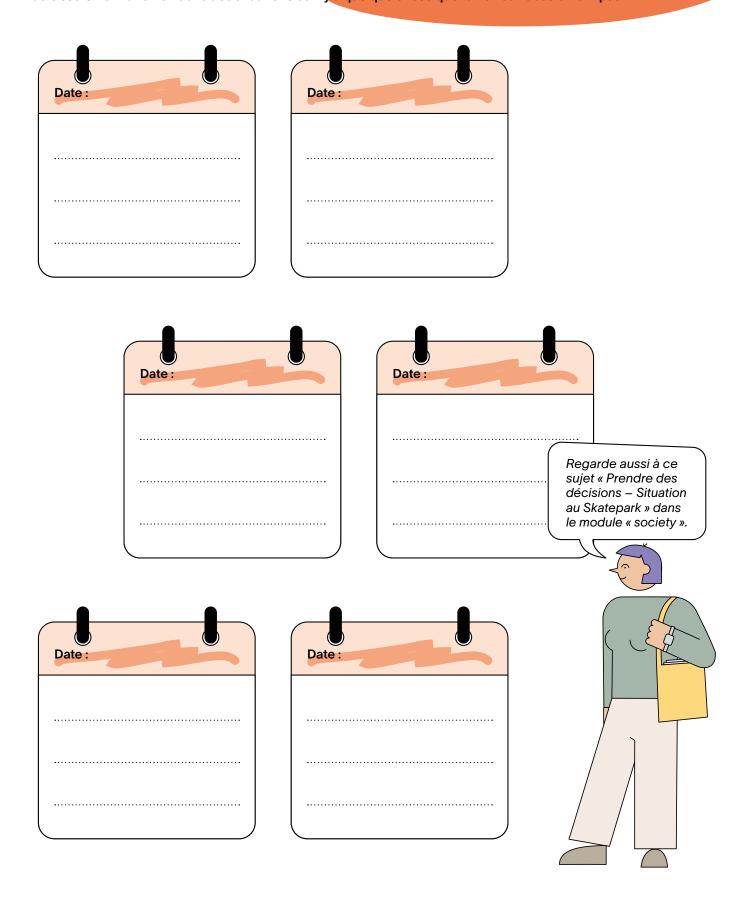
# La prochaine fois

### Un peu de préparation

Pour pouvoir te souvenir d'une stratégie et réussir à convaincre la prochaine fois qu'il faudra dire non, il vaut la peine de planifier la situation à l'avance.

La prochaine fois que je dirai non, j'utiliserai la stratégie  Dessine et décris une situation dans laquelle tu diras non ainsi que la façon dont elle se déroulera de préférence.	Comment sais-tu quand tu dois dire non ? Attends un moment. Prends le temps et écoute-toi. S'il y a quelque chose que tu ne veux pas, c'est le bon moment de dire non.  La prochaine fois que je dirai non, j'utiliserai la stratégie  Dessine et décris une situation dans laquelle tu diras non ainsi que la façon dont elle se déroulera de préférence.		
Dessine et décris une situation dans laquelle tu diras non ainsi que la façon dont elle se déroulera de préférence.			

Si tu as réussi à mettre en pratique cette stratégie dans la vie courante et à dire non, tu as le droit d'inscrire la date ici. La prochaine fois que tu réussiras à appliquer une nouvelle stratégie, tu pourras de nouveau inscrire la date. Vas-tu réussir à remplir tous les feuillets du calendrier ? Cela peut prendre du temps. Finalement, tu dois seulement dire non dans des situations où il y a quelque chose que tu ne veux absolument pas.

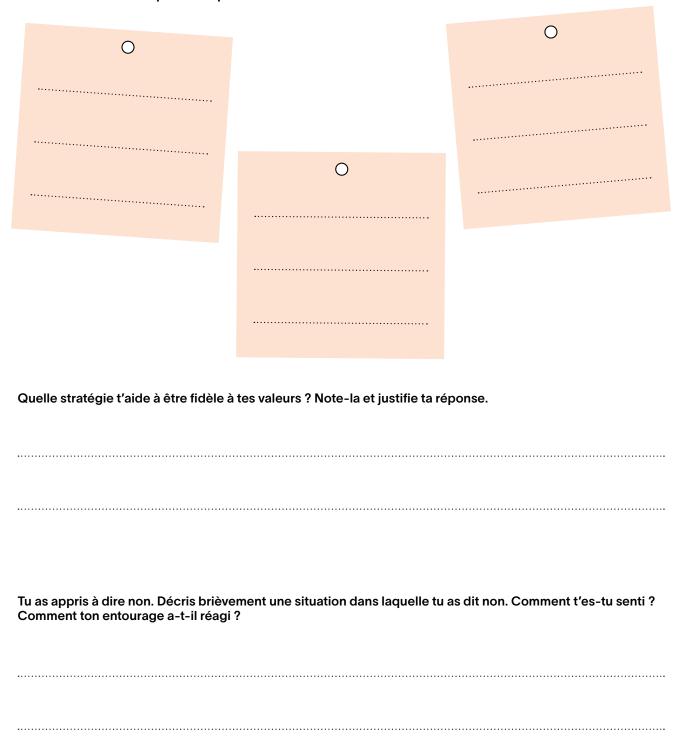


# Ce que je retiens!

### Courte réflexion

Dans ce journal, tu as étudié à fond la question des valeurs. Tu as pris conscience qu'il n'était pas toujours facile d'être fidèle à ses propres valeurs. Mais il existe différentes stratégies qui t'aident. L'important, c'est d'oser parfois dire non.

Quelles valeurs sont importantes pour toi? Note-les ici.





## **Impressum**

Auteure: Claudia Füglistaller

Rédaction: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduction: Martine Besse

Adaptation en français: Valérie Arank, éducation21

Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Relecture: Rotstift AG, Bâle

Conception du design : Heyday, Berne Illustrations : YK Animation Studio, Berne

Année de production: 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.

→ freefairfuture.ch

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

→ www.education21.ch

@education21.ch: Facebook, Twitter, LinkedIn | #e21ch #éducation21





