



**CPS :** Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans ses relations

**Thème :** Affirmation de soi / Assertivité / Pression

**Type d'activités :** Exploration

## Activité

### Jeu des cacahuètes

**Niveau :** 10 - 12 ans

**Participants :** 6 à 25

**Durée :** 20 à 30 mn

## Objectifs

- Observer la diversité des réactions face à un problème commun, dans un groupe
- Savoir dire non, argumenter
- Identifier différents types de pressions que l'on peut subir
- Prendre conscience de l'influence du groupe





## Le Jeu des cacahuètes

### Expérimentation / Mise en situation

Répartir les participants en groupes de 5 à 6. Déposer dans une assiette, des cacahuètes, des friandises ou des biscuits.

**Consigne 1** L'intervenant remet à chaque participant un papier sur lequel figure le rôle qu'il va avoir dans le groupe : la moitié reçoit le message : « Je ne dois pas manger de cacahuètes », l'autre moitié : « Je veux que quelqu'un mange une cacahuète. »

« Vous pouvez lire votre papier, individuellement sans révéler ce qui est noté au reste du groupe. »

**Consigne 2 :** « Chaque papier correspond à une mission, allez-y ! »

Il est possible de prévoir des observateurs qui recueillent les arguments, attitudes qui sont déployés par les participants pour atteindre leur objectif. L'expérimentation dure 5' à 10' maximum.

#### Variante

Prévoir une 3<sup>ème</sup> consigne : « Je dois refuser durant deux minutes environ de manger des cacahuètes. Ensuite, j'incite les autres à en manger. »

#### Matériel

Des cacahuètes ou autres dans une assiette en carton.  
Du papier et un crayon.

### Prise de conscience / Analyse

Inviter à échanger à partir des questions suivantes :

- « Est-ce une activité agréable ? Pourquoi ? »
- « Que s'est-il passé dans votre groupe ? »
- « Avez-vous deviné le rôle de chacun ? »
- « Avez-vous convaincu facilement de manger des cacahuètes ? »
- « A-t-il été difficile de résister, avez-vous réussi ? »
- « Qu'avez-vous ressenti lorsque que vos camarades ne faisaient pas ce que vous leur demandiez ? »
- « Quels arguments ou attitudes ont été utilisés : pour faire pression, pour résister ? »

Ces différents moyens de pression peuvent être identifiés : donner envie / valoriser / menacer / rabaisser / exclure / minimiser

Et les moyens de résister suivants : argumenter/dire non... de manière assertive (ferme et claire) ou bien agressive, passive ?

- Quels sont les arguments et attitudes les plus efficaces ?

### Élargissement / Synthèse / Généralisation

- « Avez-vous déjà rencontré une situation comme celle-ci ? »

Parler de la pression du groupe et des situations rencontrées au quotidien.

- « Que reprenez-vous pour mieux faire face aux situations de pressions négatives ? »

Inviter les participants à constituer ensemble des pistes, un argumentaire.

Possibilité d'élargir avec une activité autour de saynètes sur des situations concrètes présentées par les participants.

