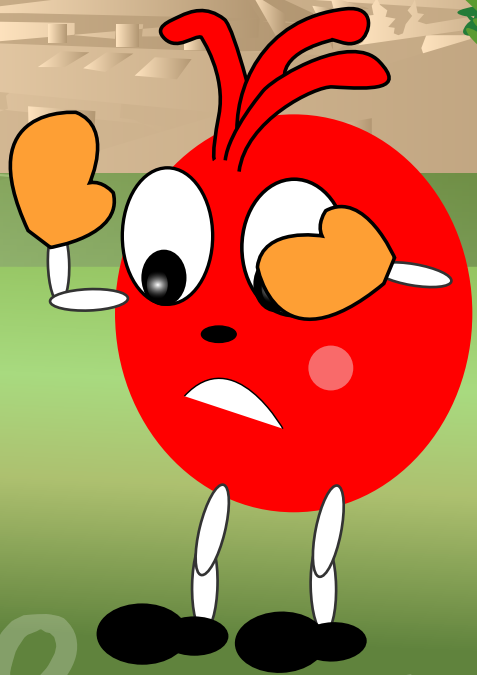


LE JOURNAL DE P'TIT



Numero 35 Septembre-Octobre-Novembre 2008



Savoir dire non

Paroles d'enfants

Propos extraits de travaux écrits, recueillis dans la classe de cycle trois de Mme Blanot-Cerutti et chez des enfants de 10 ans au centre de vacances de Charquemont.

Le caractère

Le physique de quelqu'un, c'est facile à décrire : la taille, les cheveux, la couleur, si la personne porte des lunettes... mais le caractère, c'est très difficile. Et c'est surtout le caractère de quelqu'un qui fait la différence.

Des fois, un ami vous laisse tomber et des fois, quelqu'un qu'on n'aimait pas vous rend service. C'est important de savoir choisir ses amis

Souvent, on croit connaître quelqu'un mais en fait, après, on peut voir qu'il a un autre caractère

La peur

Des fois, j'ai peur de montrer mes notes à mes parents...

Quelques fois, ils se moquent mais ils sont bien contents que quelqu'un dise à leur place....

C'est important de pouvoir dire "j'ai peur" sans que les autres se moquent.

Il y a des films qui font peur et d'autres qui font trop peur. Je n'aime pas quand ça fait trop peur mais j'ai peur d'en parler à mes parents !
C'est difficile, mais on peut quand même savoir si on a peur pour faire semblant ou si on a réellement peur.

Le groupe, le risque

Quand je dis que "j'ai peur", les autres me disent "poule mouillée".

C'est difficile de ne pas faire comme les autres. Ils se moquent et on n'est plus copains comme avant.

Des amis qui font des bêtises, on doit pouvoir leur dire et rester amis quand même

Le choix

Des fois, on peut faire des choses qu'on regrette après. Mais pourquoi on les a faites ? C'est plus fort que nous

Des fois, avoir peur ça vous évite de faire une bêtise. Mais est-ce que cela veut dire qu'on est une poule mouillée ? Non, ça veut dire que je choisis de ne pas faire cette bêtise. Et tant pis pour ce qu'ils pensent...

Parfois, il y a des bagarres, des injustices. C'est important de le dire. Si on se tait, à force, ça nous fait du mal.

Il faut toujours réfléchir et essayer de savoir pourquoi on a envie de faire quelque chose. Et puis réfléchir à ce qui va se passer après.

Aujourd'hui, Gordana Grujic, animatrice de prévention à l'APAA 25 est venue dans la classe de P'tit Boo.

Bonjour les enfants !
J'aimerais que vous me disiez dans quelles circonstances il est nécessaire de "savoir dire non"

Si quelqu'un me propose de fumer une cigarette, moi, je vais lui dire "non" parce que je sais que c'est mauvais pour ma santé.

Est-ce que tu penses que c'est une vraie amie si elle conditionne son amitié au nombre de cartes offertes? Peut-être qu'elle abuse de ta gentillesse...

Mon cousin Alexandre, qui a 15 ans, est allé dans une soirée. Ses copains avaient lancé un concours à celui qui boirait le plus d'alcool.

Est-ce que parfois c'est difficile pour vous de répondre "non"?

Moi, j'ai du mal à dire "non" quand ma copine me demande de lui donner toutes mes cartes Bokemon.

Pour quelles raisons?

Parce que j'ai envie de lui faire plaisir. Si je refuse, j'ai peur qu'elle ne soit plus mon amie.

Résultat : Maxime et lui ont fini aux urgences car ils sont tombés dans un coma éthylique. Tout ça parce qu'ils n'ont pas su dire non et s'arrêter.

Ton cousin avait sans doute peur qu'on se moque de lui ou d'être exclu de la fête s'il refusait. Savoir dire non quand on est seul face à un groupe reste un défi.

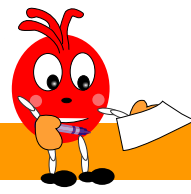
P'tit Boo, je t'avais demandé de ranger ta chambre !

Non, pas maintenant...

Comment ça, non !?

Maman, savoir dire "non" est indispensable pour affirmer sa personnalité !





Santé !

"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité" (1)

On le comprend ici, la notion de santé déborde du simple cadre médical et renvoie à d'autres considérations comme le bien-être, le plein épanouissement de l'individu.

L'éducation prend alors tout son sens. En effet, c'est dès le plus jeune âge que se mettent en place les expériences et les apprentissages à partir desquels chacun se construit et se développe. Une éducation à la santé qui vise l'épanouissement physique, mental et social doit prendre en compte les besoins et les possibilités de chaque âge, de la toute petite enfance à la grande adolescence.

Souvent, l'inquiétude des familles s'avive quand leur enfant arrive à la préadolescence (en gros, au moment du collège ou un peu avant). Les parents ne sont plus considérés comme parfaits et le jeune recherche d'autres modèles. Il entre dans une opposition avec l'entourage familial pour prouver et se prouver qu'il est autonome. Parfois difficile à vivre, c'est une "crise" normale, un passage nécessaire pour se construire une identité propre. En matière de santé, c'est aussi l'âge du risque, des expériences et des transgressions. Ces conduites constituent à l'évidence une manière de tester les limites, de trouver une place dans le groupe face au monde des adultes. Mais la répétition des transgressions, l'abus de conduites inadaptées, le risque inconsidéré détruisent le bien-être et peuvent altérer la personnalité.

Dès l'école primaire, les actions d'éducation à la santé passent par une information sur les risques de tel ou tel produit, qu'il soit licite (alcool, tabac, médicaments non prescrits) ou illicite (cannabis...). Sans diaboliser ou culpabiliser, il s'agit de faire la différence entre l'usage et l'abus, voire la dépendance. Mais bien plus, une prévention bien comprise passe déjà -et très tôt- par le développement chez chaque enfant de compétences liées à la vie sociale : savoir gérer ses émotions, développer son esprit critique, communiquer efficacement, vaincre ses peurs. L'hypothèse est simple : si je peux faire face aux difficultés, être bien dans ma vie, être bien dans ma relation aux autres, éprouver du plaisir dans le réel ... alors, je serai moins tenté d'aller vers le produit, quel qu'il soit.

Savoir dire non à certaines sollicitations n'est pas simplement une affaire sanitaire, une obéissance passive à des injonctions. C'est savoir dire oui au réel, même s'il est difficile, même s'il faut agir pour le transformer.

Il s'agit là d'une haute idée de la personne humaine, douée de raison et capable de choix éclairés. Il s'agit donc aussi d'une haute idée de l'éducation : viser la conscience et la liberté.

Jean Louis Schneider.

(1) Définition de l'organisation mondiale de la santé, 1946
Merci à Gordana Grujic, animatrice de prévention à l'APAA 25 et intervenante à l'école des chênes, qui a inspiré ces propos.





TELEPHONER

L' Antenne enfance ado du conseil général (écouter, aider, protéger) est joignable au 03.81.258.119 (ce numéro est relayé pendant la nuit par le numéro vert national : 119

Drogues info Service 0.800.23.13.13

Ecoute Cannabis 0.811.91.20.20

ANPPA (association nationale de prévention en alcoologie et addictologie
Gordana Grugic 03.81.94.70.10 avenue Joffre Montbéliard

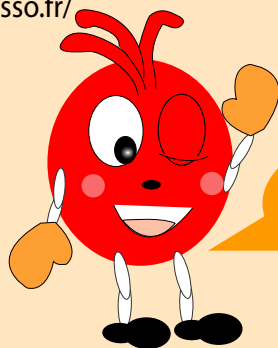
INTERNET

<http://enfanceado.doubs.fr/>

<http://www.enfantbleu.org/>

<http://www.drogues-dependance.fr/>

www.anpaa.asso.fr/



A bientôt,
dans le prochain
P'tit Boo