



Les techniques de résistance aux pressions (Source : Pavot)¹



Le perroquet ou disque rayé

Cette technique consiste à refuser de discuter de ton choix et à répéter une même réponse jusqu'à ce que la personne lâche prise. Il suffit de démontrer clairement ta détermination.



L'humour

Ceci est une façon très positive de te tirer d'une situation où tu ressens de la pression. Il suffit de dire une réplique humoristique qui fera comprendre ton choix à l'autre personne. Fais attention de ne pas provoquer l'autre, car tu risques d'être dans une situation embarrassante !



L'inversion des rôles

Il s'agit de mettre la pression sur l'autre en le questionnant. Comme ça tu lui demandes (indirectement) de justifier son comportement, ce qui aura pour effet de diminuer la pression.



La proposition d'une alternative ou d'un compromis

Cette technique cherche à maintenir la relation entre les personnes, mais en proposant un autre choix.



Trouver des alliés

Il s'agit de se chercher au moins une autre personne dans le groupe qui peut exprimer son désaccord elle aussi face à la situation. Le fait de ne pas être seul avec la même opinion augmente ta capacité de résister aux pressions.



Trouver une excuse

Il s'agit de trouver une raison réelle ou inventée pour nous « sauver » de ce qui nous est proposé.



Changer de groupe

Il peut arriver que la seule façon de te faire respecter et de te respecter toi-même soit de quitter les lieux ou de te tourner vers d'autres amis qui eux, respecteront tes choix et tes valeurs.



L'indifférence

Cette technique consiste à ignorer la personne qui essaie d'exercer de la pression sur toi. Il est davantage efficace de l'utiliser avec des étrangers, car il est parfois plus difficile d'ignorer nos amis.



Dire les vraies choses

Cette technique, comme son nom l'indique, consiste à dire la vérité et dire ce que tu ressens face à la situation. Il est suggéré de l'utiliser avec des gens que tu connais bien.

¹ Inspiré de PAVOT : L. Cloutier, M. Coulombe, J. Matteau, *Pavot en image*, CECOM, Hôpital de Rivière des prairies, 1995.