

...EN VRAI !? Le jeu qui fait réfléchir sans prise de tête

Thématique Prise de risque

Informations générales

À l'adolescence, la prise de risque fait partie du développement. Elle contribue à l'exploration, à la construction de l'identité, à l'autonomie et à l'expérimentation des limites. Elle ne doit pas être abordée uniquement comme un problème à prévenir. L'objectif est d'aider les jeunes à comprendre ce qui influence leurs choix et à développer leur capacité à prendre du recul face à certaines situations.

L'animation doit favoriser une posture d'ouverture et de non-jugement. Il ne s'agit pas de déterminer ce qui est « bien » ou « mal », mais d'accompagner les jeunes dans une réflexion sur leurs motivations, leurs limites et les conséquences possibles. Il est important de valoriser la nuance : certains risques peuvent permettre d'apprendre, de grandir ou de sortir de sa zone de confort, tandis que d'autres peuvent exposer à des conséquences plus importantes. L'enjeu est de renforcer le pouvoir d'agir et la capacité à faire des choix éclairés.

Comprendre, explorer et définir la prise de risque

À l'adolescence, le cerveau est encore en maturation. Les fonctions liées notamment à l'anticipation, à l'inhibition et à l'évaluation des conséquences continuent de se développer jusqu'au début de l'âge adulte, notamment au niveau du cortex préfrontal. Cela peut rendre certaines décisions plus impulsives, particulièrement dans des contextes émotionnels ou sociaux forts.

Nos choix sont également influencés par de nombreux facteurs : émotions, expériences, biais cognitifs, environnement social ou encore regard des autres. À l'adolescence, l'influence des pairs prend une place importante. Elle peut être explicite, mais aussi plus subtile : une attente implicite, la peur d'être exclu-e ou jugé-e peuvent par exemple influencer une décision.

Faire des liens avec son vécu, ses ressentis et sa manière de réagir face à certaines situations

Tous les risques ne se valent pas. Certaines prises de risque peuvent favoriser l'apprentissage, l'autonomie ou le dépassement de soi. D'autres peuvent entraîner des conséquences importantes, parfois durables ou graves. L'enjeu est d'accompagner les jeunes à identifier ce qui se joue dans une situation et à en apprécier les différentes conséquences.

A souligner que dire non peut être une forme d'affirmation de soi. Refuser une situation, poser une limite ou changer d'avis ne signifie pas être faible. Au contraire, cela exige du courage face à la pression du groupe.

Identifier des stratégies concrètes et envisager d'autres manières d'agir

Prendre du recul est une compétence qui se développe. Faire une pause avant d'agir permet de mieux observer ce qui se passe en soi et autour de soi, et d'envisager différentes possibilités.

Le « pas de recul » aide à voir plus large. Comme lorsqu'on s'éloigne d'une image pour mieux la comprendre, prendre de la distance face à une situation permet souvent d'en percevoir davantage. Cette démarche invite à :

1. Observer ses premières pensées
2. Identifier ses émotions
3. Anticiper les conséquences possibles
4. Choisir sa réponse avec davantage de conscience

Questions de relance

Pour les cartes 1 à 5 :

- Est-ce que tu aurais un exemple concret de prise de risque vécue ?
- Selon toi, qu'est-ce qui fait qu'une situation devient risquée ?
- Est-ce que tout le monde définirait ce risque de la même façon ?
- Qu'est-ce qui peut influencer une prise de décision ?
- Pourquoi certaines situations paraissent peu risquées sur le moment ?
- Quelle différence fais-tu entre oser et se mettre en danger ?

Pour les cartes 6 à 11 :

- As-tu déjà vécu une situation similaire ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti dans cette situation ?
- Avec du recul, réagiras-tu pareil ?
- Qu'est-ce qui t'aide habituellement à prendre une décision ?
- Est-ce que le regard des autres peut influencer tes choix ? Comment ?
- Dans quel contexte est-ce plus difficile pour toi de dire non ?

Pour les cartes 12 à 15 :

- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à prendre plus de recul ?
- Quelle autre option aurait été possible ?
- Comment pourrais-tu dire non sans te sentir exclu·e ?
- À qui pourrais-tu demander un avis ou du soutien ?
- Quelle question pourrais-tu te poser avant d'agir ?
- Si cette situation se représentait, qu'est-ce que tu ferais différemment ?

Liens et ressources utiles

Vidéo sur le cerveau à l'adolescence <https://fondationjeunesentete.org/ressource/mon-cerveau/>

Page pour en savoir plus sur les biais cognitifs www.shortcogs.com.

Podcast sur la prise de risque chez les adolescents dans « la chronique de Promotion santé Valais » <https://www.monpodcast.ch/themes/sante-et-bien-etre/la-chronique-de-promotion-sante-valais/la-sante-des-adolescents/episode-4-la-prise-de-risque-chez-les-adolescents-1366697>

Quiz interactif « Quel type de fêtard·e es-tu ? » pour ouvrir une discussion sur le thème des soirées <https://fiesta.ch/quiz/fr/>

Site de soutien pour les parents d'ados www.monado.ch