

S'INFORMER
SE PARLER
S'AFFIRMER



GUIDE
D'ANIMATION

07-001-12FA

PARLONSDROGUE.COM
DEPENDANCES.GOUV.QC.CA

Santé
et Services sociaux
Québec 

Avec la participation de :
• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

SEMAINE DE PRÉVENTION
DE LA **TOXICOMANIE**
DU 18 AU 24 NOVEMBRE 2007

Québec 

GUIDE D'ANIMATION

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie, qui se déroule du 18 au 24 novembre 2007, nous vous proposons la possibilité d'animer des activités interactives pour les élèves de 5^e et de 6^e années. Vous trouverez d'autres activités sur le site www.dependances.gouv.qc.ca.

OBJECTIFS DES ACTIVITÉS :

- Reconnaître certains facteurs de protection et de risques associés à la consommation de psychotropes (alcool et autres drogues).
- Permettre aux jeunes d'exercer leur jugement critique relativement aux comportements reliés à la consommation de psychotropes (alcool et autres drogues).

ACTIVITÉ 1 Coupon concours

Le coupon concours produit cette année dans le cadre de la Semaine de prévention de la toxicomanie est une invitation à un moment d'échange entre les jeunes et leurs parents. Nous vous encourageons à demander aux jeunes d'apporter le coupon concours à la maison pour qu'un de leurs parents puisse répondre aux questions qui lui sont adressées.

Ensuite, pour motiver la participation de tous les jeunes, nous vous invitons à réunir tous les coupons remplis et à les poster dans une seule grande enveloppe.

Vous n'avez pas commandé de coupons concours? Vous pouvez le faire en ligne au www.prosante.com (section Semaine de prévention de la toxicomanie). Veuillez noter que les quantités sont limitées. Vous pouvez aussi vous rendre au www.dependances.gouv.qc.ca (section Semaine de prévention de la toxicomanie) et télécharger le coupon.

ACTIVITÉ 2 Le jeu des mises en situation

Description de l'activité :

Nous vous proposons de créer une activité interactive au cours de laquelle les jeunes sont invités à jouer des rôles dans des mises en situation (sketches) d'une durée de 3 à 4 minutes chacune.

La veille de l'activité, remettez à chaque jeune qui jouera un rôle, une copie des dialogues pour qu'il puisse s'y préparer. Vous pourrez jouer le rôle du narrateur et animer la discussion de groupe qui suivra la mise en situation. Les quatre mises en situation qui suivent interpellent les jeunes au sujet des facteurs de protection qui permettent de prévenir des risques liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Les mises en situation reproduisent des événements qui se présentent dans la « vraie vie » de jeunes adolescents. Les quatre thèmes abordés sont : l'affirmation de soi; l'encadrement par les parents; la résolution de problèmes et l'estime de soi.

Durée :

De 20 à 25 minutes, soit de 3 à 4 minutes pour la mise en situation (sketch) et de 15 à 20 minutes de discussion de groupe.

Matériel requis :

Chaque jeune comédien doit avoir en main une copie des dialogues de la mise en situation à laquelle il participe.

Dialogue n° 2.1 S'AFFIRMER DEVANT SES AMIS

Enseignant : Nous allons assister à une conversation entre deux amies, Véro et Sophie. Les deux amies sont assises l'une à côté de l'autre à leur arrivée en classe. Vous verrez que Sophie doit faire face à un choix difficile. Écoutez bien.

Véro : Salut Sophie!

Sophie : Salut Véro!

Véro : Hé, Sophie sais-tu quoi?

Sophie : Non, quoi? Qu'est-ce qu'il y a?

Véro : Eh bien, Amélie Bourdeau a des cigarettes et à la récré, avec la gang, on va aller derrière le mur du gym pour fumer. Viens-tu avec nous?

Sophie : (Elle hésite.) Ah non, je ne pense pas, ça ne me tente pas vraiment... Et puis... on peut se faire prendre. Tu le sais, les profs surveillent partout.

Véro : Ben, voyons donc. T'es ben peureuse. Viens avec nous, y'a pas de danger. Les profs ne verront rien, et puis ça va être le fun. Allez, viens.

Sophie : Non. Je t'ai dit que je ne voulais pas. J'haïe ça ces affaires-là, en plus, on va sentir la cigarette, j'te le dis moi.

Véro : Chaque fois qu'on veut faire quelque chose d'amusant, tu ne veux jamais... pis t'as peur de tout à part de ça... Allez, qu'est-ce que tu décides?

Enseignant : Sophie a un choix difficile à faire. D'un côté, elle aime beaucoup Véro et aime être avec la gang. D'un autre côté, elle n'aime pas du tout la cigarette. Elle n'a pas le goût d'aller fumer avec ses amies. Quoi faire? Aller fumer avec la gang ou ne pas y aller? Qu'arrivera-t-il si elle n'y va pas? Comment croyez-vous que ses amies réagiront?

Discutez-en ensemble pendant quelques minutes, et ensuite on reprendra le sketch pour découvrir ce que Sophie choisira de faire.

Reprise

Véro : Chaque fois qu'on veut faire quelque chose d'amusant, tu ne veux jamais... pis t'as peur de tout à part de ça... Allez, qu'est-ce que tu décides?

Sophie : J'ai n'ai pas peur. Je ne veux pas y aller fumer avec vous, c'est tout. Je trouve ça nul... et ça ne donne rien en plus. Vas-y si tu veux, moi j'vais faire autre chose.

Véro : T'es sûre?

Sophie : Oui, je suis sûre. Ça ne me dérange pas, de ne pas y aller avec la gang, je vous verrai au dîner. J'aime mieux ça comme ça.

Véro : OK. Ça va, c'est correct. T'es pas obligée de venir... (elle hésite) ... et après tout... peut-être que je n'irai pas moi non plus... Dans le fond, c'est vrai que ça ne donne rien pis qu'on va sentir la cigarette en revenant en classe.

FIN

Enseignant : Sophie a choisi de s'affirmer, et Véro a accepté le choix de Sophie. Croyez-vous qu'il peut être parfois difficile de tenir son bout et de s'affirmer? Croyez-vous qu'il est préférable de faire comme les autres même si on n'en a pas envie?

Dialogue n° 2.2 SI LES PARENTS POUVAIENT NOUS LAISSER TRANQUILLES

Enseignant : Ça fait trois jours que Samuel et Marco n'ont pas pu se voir ailleurs qu'à l'école. Ce soir, ils en ont long à se raconter.

On sonne à la porte. Samuel va ouvrir la porte.

Samuel : Ah! c'est toi Marco! Entre, on va aller dans ma chambre.

Marco : Je te suis.

Marco : Hourra! Sam. Tu es enfin libre! Ta mère te laisse sortir ce soir. Il est à peu près temps.

Trois jours sans sortir, c'est toute une punition que tu as eue. Pourtant, ce n'était pas si grave ce que tu as fait. T'es seulement rentré un peu plus tard que prévu.

Samuel : Ouais, un peu plus tard. En fait, je lui avais dit que j'étais chez Gabriel et que je rentrerais vers 20 h. Mais voilà, on est allés chez Étienne et j'ai oublié l'heure tellement on avait du fun. Il était passé 22 h quand je suis rentré à la maison.

Oh la la! Ma mère n'était vraiment pas contente.

Marco : Ah! Les parents. Ils sont toujours après nous. Ils veulent tout savoir. (En caricaturant la voix de sa mère.) « Avec qui sors-tu ce soir? », « Où allez-vous? », « À quelle heure allez-vous rentrer? » Ils n'en finissent plus de nous poser des questions.

Des fois, je me dis qu'ils nous prennent pour des bébés. Ils ne nous font pas confiance. Ils veulent contrôler notre vie. J'ai tellement hâte qu'ils me laissent tranquille et qu'ils me laissent faire ce que je veux sans être toujours sur mon dos. Plus de question, je pourrais rentrer à l'heure que je veux. Pas toi?

Samuel : Oui, c'est sûr que des fois j'ai l'impression que ma mère exagère. Mais elle me dit que si elle établit des règles dans la maison et qu'elle me demande de les respecter, c'est parce qu'elle m'aime. Elle dit que si elle me laissait rentrer à l'heure que je veux, ça voudrait dire qu'elle ne s'intéresse pas à ce que je fais ni à ceux avec qui je sors, ça voudrait dire qu'elle ne s'intéresse pas à moi, qu'elle se fout de ce qui m'arrive. Qu'en penses-tu?

Enseignant : Ah les parents! Qu'est-ce qui peut bien les pousser à agir ainsi? Qu'en pensez-vous? Avez-vous déjà été dans une situation comme celle de Samuel? Croyez-vous que ce soit important qu'il y ait des règles de conduite dans la famille, à l'école? Parlez-en entre vous pendant quelques minutes.

Marco : Mon père aussi me dit que s'il établit des règles à la maison c'est pour mon bien, parce qu'il m'aime. Il me dit que c'est parce qu'il veut que je sois heureux et que je n'aie pas de problème, alors il s'intéresse à mes études, à mes amis et à mes activités. Quand on y pense bien, il a probablement raison, puis je dois avouer que ça me rassure de savoir qu'il est là et qu'il s'occupe de moi.

Samuel : Ouais, peut-être bien, tu as probablement raison. Dans le fond, moi aussi ça me fait du bien de savoir que, même si je ne suis pas toujours en accord avec elle, ma mère est là et qu'elle s'intéresse à moi.

FIN

Dialogue n° 2.3 COMMENT SURMONTER SA PEUR?

Enseignant : Je vais vous faire entendre une conversation entre deux amis, Olivier et Nicolas. Vous verrez qu'Olivier doit faire face à une peur qu'il ose avouer à son ami Nicolas. Écoutez bien.

Olivier : Salut Nicolas!

Nicolas: Salut Olivier!

Olivier : Ça va?

Nicolas : Ouais, et toi? Dis donc, qu'est-ce que tu as pensé de ce que les amis de mon grand frère ont dit l'autre jour au sujet du secondaire? Ça a l'air cool le secondaire, tu ne crois pas?

Olivier : Je ne sais pas, je t'avoue que ça me fait peur. J'ai peur de changer d'école, tu te rends compte qu'ils sont des centaines à l'école secondaire, ça doit être grand.

J'ai l'impression que je vais me perdre dans l'école. Et puis, cette idée qu'on doit changer de classe parfois quatre fois dans la même journée! Je vais devoir m'acheter une montre sinon je suis sûr que je vais arriver en retard à mes cours.

Je suis déchiré, d'un côté j'ai hâte de changer d'école, mais de l'autre côté j'aimerais mieux rester ici.

Nicolas : Je te comprends Olivier, l'an dernier lorsque mon frère a commencé l'école secondaire j'étais comme toi. Ça me faisait peur aussi, je me disais que je n'y arriverais jamais tout seul, que si je devais prendre l'autobus pour aller à l'école comme mon frère, je me perdrais. Aussi, l'idée d'être dans une classe où je ne connais presque personne me rendait presque malade.

Olivier : Maintenant, tu n'as plus peur?

Nicolas : Non, parce que j'ai décidé d'en parler avec mon frère. Je lui ai avoué mes craintes et je lui ai demandé comment il avait réussi à faire face à tous ces changements. Il m'a expliqué que lui aussi était craintif au début, mais que finalement après avoir visité l'école et avoir compris que les professeurs et les surveillants étaient aussi là pour répondre aux questions des élèves, sa peur avait disparu.

Olivier : Je suis content d'entendre ça, je me sens déjà mieux. Je n'y avais pas pensé, mais ça me donne l'idée de parler avec la sœur d'Isabelle qui vient de commencer son secondaire 1 cette année, pour savoir comment elle a vécu le changement d'école.

Nicolas : C'est une bonne idée Olivier, tu devrais parler avec elle des aspects qui t'inquiètent.

Olivier : Ouais. Je lui parle en fin de journée et je t'en donnerai des nouvelles demain. OK?

Nicolas : Super! Maintenant, il faut retourner en classe, la récré est finie.

Olivier : Ça me fait penser Nicolas, est-ce qu'on aura encore des récréations au secondaire?

FIN

Enseignant : Depuis quelque temps, Olivier était inquiet à l'idée de changer d'école et de commencer l'école secondaire. Son ami Nicolas lui a proposé une bonne façon de résoudre son problème : en parler. Pouvez-vous penser à d'autres problèmes qu'on peut régler en parlant? (Exemples pour l'enseignant : conflit entre amis, difficultés scolaires, taxage, peine d'amour, intimidation, échec, deuil, etc.) Avec qui peut-on parler de ses problèmes? (Exemples pour l'enseignant : un parent, son enseignant, un grand frère, une amie, une tante, un des grands-parents, un entraîneur, etc.)

Dialogue n° 2.4 APPRENDRE À S'AIMER TEL QU'ON EST

Enseignant : Dans cette mise en situation, on entendra Paola qui manque de confiance en elle et qui a du mal à s'accepter telle qu'elle est.

Paola : Eh bien! Kim, tu as l'air de bonne humeur. Qu'est-ce qui te fait sourire comme ça?

Kim : Noémie vient de m'inviter à son *party* d'anniversaire samedi. Ses parents nous amèneront d'abord à la piscine municipale et ensuite on retourne souper chez Noémie. C'est super amusant comme idée. Est-ce que Noémie t'a invitée aussi?

Paola : Euh... Non... Euh... Je veux dire oui.

Kim : Ben voyons Paola! T'a-t-elle invitée ou non?
Noémie est une bonne amie à toi, il me semble?

Paola : Euh... C'est que... Elle m'a invitée, mais je lui ai dit que j'avais un autre projet et que je ne pouvais pas y aller.

Kim : Veux-tu bien me dire ce que tu as de plus important que le *party* d'anniversaire d'une de tes meilleures amies?

Paola : En fait, je n'ai pas d'autre projet. C'est juste que je ne veux pas aller à son *party*. Je suis certaine que ce sera plate et ce n'est pas une si bonne amie. Des fois, j'ai l'impression qu'elle me parle seulement parce qu'elle a pitié de moi.

Kim : Voyons donc! Pitié de toi? Qu'est-ce que tu dis là, pas plus tard qu'hier Noémie me parlait de toi. Elle me disait que tu es une des filles les plus gentilles de la classe, toujours de bonne humeur, drôle et toujours prête à aider.

Paola : Elle a dit ça? Écoute Kim, je ne suis pas aveugle, je ne suis pas très belle et en plus je suis grosse. Si tu penses que je vais aller à la piscine avec vous pour faire rire de moi, il n'en est pas question. J'aime autant rester à la maison. Je ne veux pas qu'on me prenne en pitié et je ne veux surtout pas qu'on rie de moi.

Kim : Pauvre Paola. Là, j'ai pitié de toi. On a tous un petit côté de soi qu'on aime moins. Moi, c'est le fait que j'ai de la difficulté en mathématique alors que toi tu comprends tout du premier coup. Mais ce n'est pas une raison pour s'éloigner de tout le monde, surtout de ceux qui te montrent leur amitié en t'invitant à une fête. Puis personne ne nous demande d'être parfaites. Toi, tout le monde te trouve super. Finalement, il n'y a que toi qui n'es pas de cet avis. Tu te privas d'avoir du plaisir alors que tes amies veulent être avec toi et avoir du plaisir en ta présence.

Paola : Ouais. Plus on en parle Kim, et plus je me rends compte que je ne suis pas si moche que ça. Même si je suis un peu grosse, ça ne veut pas dire que je ne vauds rien. Sais-tu quoi? Je pense que je vais retourner voir Noémie et lui dire que j'ai annulé mon autre projet et que j'aimerais beaucoup aller à son *party* et même à la piscine!

Kim : Bravo Paola! Je sais que tu ne le regretteras pas et qu'on aura bien du plaisir.

FIN

Enseignant : Être bien dans sa peau, c'est s'accepter tel qu'on est. Paola se trouve grosse et croit qu'à cause de cela personne ne veut d'elle. Son amie Kim lui a fait voir qu'elle se trompait. Pouvez-vous nommer d'autres raisons qui peuvent faire que quelqu'un n'est pas bien dans sa peau? (Exemples pour l'enseignant : timidité, manque d'habiletés sportives, nouveau venu à l'école, etc.) Selon vous, est-ce que ce sont de bonnes raisons pour rejeter quelqu'un? Comment croyez-vous qu'on se sent lorsqu'on est rejeté?

ACTIVITÉ 3 Questions complémentaires aux mises en situation

Description de l'activité :

Sous forme de discussion de groupe, de travail d'équipe ou d'une autre façon (par écrit, sous forme de devoir, etc.), demandez aux élèves de chercher des réponses aux questions qui suivent.

Durée :

Variable, selon le format choisi (en groupe avec réponses verbales ou par écrit).

Première question

Pourquoi croyez-vous que certaines personnes développent des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues?

Réponses pour l'enseignant : Parce que la personne ne s'aime pas, a des problèmes familiaux, a de la difficulté à l'école, est seule, se sent rejetée, est déprimée, etc.

Deuxième question

Croyez-vous que cette personne se sentira mieux en consommant de l'alcool ou d'autres drogues?

Réponses pour l'enseignant : Non, on ne peut pas trouver la solution à nos problèmes dans la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Celles-ci nous donnent seulement l'illusion qu'on se sent mieux, mais le problème demeure et s'amplifie.

Troisième question

Que faites-vous lorsque vous faites face à un problème?

Réponses pour l'enseignant : Parler de son problème avec quelqu'un de confiance, chercher de l'aide.

Quatrième question

Si un jeune a un problème, à qui devrait-il en parler?

Réponses pour l'enseignant : À ses parents, frères et sœurs, amis, enseignants, entraîneur, tantes ou oncles, grands-parents, infirmière de l'école, etc.

