

Guide d'animation

Semaine de prévention
de la toxicomanie 2008

Pour les groupes
de jeunes de
15 à 21 ans

Québec 

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tient du 16 au 22 novembre 2008, nous vous proposons la possibilité d'animer des activités originales pour les jeunes de 15 à 21 ans, soit pour les jeunes de secondaire 3 à 5 ainsi que pour ceux du collégial.

IMPORTANT |

➤ Référez-vous au DVD fourni pour la réalisation de l'activité 4, *Gâche pas le refrain*.

Remarque: Nous proposons que vous impliquiez, dans l'animation de toutes ces activités, un membre du personnel des services complémentaires de l'école (psychoéducateur, psychologue, éducateur spécialisé, intervenant en toxicomanie, travailleur social, etc.).

Activité 1

Coûts/bénéfices... Écoute ton gros bon sens!

Par Antoine Beaudoin, travailleur social

MISE EN CONTEXTE

Cette activité a été conçue pour des groupes de jeunes de 15 à 21 ans. Elle fait appel à leur jugement et au développement de leur sens critique. Elle a pour but de sensibiliser les jeunes à la logique **coûts/bénéfices** qui doit soutenir chacune de leurs décisions.

Objectif général

Habiliter les jeunes à faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool et de drogues et de jeux de hasard et d'argent.

Objectifs particuliers

- Sensibiliser les jeunes à la notion de choix et de comportements responsables.
- Développer leurs capacités à déterminer les enjeux réels derrière le « choix » de consommer.
- Fournir aux jeunes des outils qui leur permettront de prendre des décisions éclairées en matière de consommation de drogue et d'alcool.
- Informer les jeunes sur les risques liés à la consommation de drogues (mythes versus réalité, données factuelles, etc.).
- Responsabiliser les jeunes à l'égard de leur consommation d'alcool, de drogues et de la pratique des jeux de hasard et d'argent.
- Amener les jeunes à considérer des solutions de rechange à la consommation de drogues qui satisferaient leurs besoins de socialiser, de se divertir et de vivre des expériences.
- Amener les jeunes à s'ouvrir sur un dialogue authentique basé sur la reconnaissance de leurs forces et leur capacité de prendre des décisions éclairées.

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau blanc ;
- Guide de l'animateur : pistes d'intervention et conseils pour stimuler le débat (voir annexe 1) ;
- Grille *Coûts/bénéfices* à distribuer aux équipes (voir annexe 2) ;
- Outils visuels à afficher en classe ou à distribuer aux élèves : *Le précipice de la consommation* (annexe 3) et un exemple type des coûts financiers annuels d'une surconsommatrice (annexe 4) ;
- Questionnaire *Auto-évaluation sur la consommation d'Action toxicomanie Bois-Francs* (voir annexe 5) ;
- Fiche d'évaluation de la rencontre (annexe 6).

Ces outils peuvent être téléchargés à partir du site www.dependances.gouv.qc.ca (section Campagnes d'information – Activités).

FORMAT

Présentation et animation interactive en petits groupes.

DURÉE

De 60 à 75 minutes, idéalement dans le cadre d'une période de cours afin de stimuler la motivation et l'implication des jeunes.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Un groupe classe.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. L'animateur présente au groupe son rôle et l'objectif de la rencontre, soit de stimuler un débat dynamique et authentique sur les coûts et les bénéfices associés à la consommation de drogues dans notre société (à la maison, entre amis, individuellement et collectivement) et qui fera appel au jugement et au degré de maturité des jeunes participants. Notez que les jeunes sont souvent surpris et ravis qu'on leur demande de se positionner librement sur cette question. La reconnaissance et la valorisation de leur degré de maturité sont des facteurs favorables au bon déroulement de la rencontre. Toutefois, il est important de spécifier au groupe que la rencontre n'a pas pour but de valoriser une conduite plus qu'une autre. Elle vise plutôt à sensibiliser les participants à l'importance de faire des choix personnels éclairés.
2. Ensuite, l'animateur crée de manière aléatoire des sous-groupes de quatre à six élèves.
3. L'animateur remet, à chacune des équipes, la feuille intitulée Coûts/bénéfices, voir annexe 2. Les participants devront déterminer, en sous-groupe, les motifs qui pourraient les inciter à consommer (bénéfices) ainsi que les aspects nuisibles liés à la consommation de drogues (coûts). L'animateur doit attirer leur attention sur les divers aspects du débat (physique, psychologique, relationnel, contexte de consommation, lois et règlements, etc.) sans pour autant « les prendre par la main ».
4. À tour de rôle, chacune des équipes présente les coûts et les bénéfices liés au choix de consommer. À ce moment, l'animateur inscrit au tableau le produit de leur réflexion en deux colonnes (les coûts et les bénéfices).
5. L'animateur reprend chacune des réponses et cherche à approfondir le débat avec l'ensemble des équipes (à l'aide des questions présentes dans le Guide de l'animateur [annexe 1]. Il doit demeurer attentif au maintien d'un climat propice aux échanges. Son discours doit tendre à responsabiliser et à sensibiliser les participants aux enjeux réels liés à leur choix personnel de consommer ou non. Toutefois, il peut être nécessaire de ramener certains membres du groupe à l'ordre si les échanges s'éloignent de l'objectif de la rencontre, qui se veut un débat entre « jeunes adultes en devenir » doués de jugement et d'une capacité, relative à leur âge et à leur degré de maturité, de prendre des décisions éclairées.
6. L'animateur remet aux jeunes le questionnaire *Auto-évaluation sur la consommation d'Action toxicomanie Bois-Francs inc.* (annexe 5). Les jeunes sont invités à remplir le questionnaire individuellement. Il est important de spécifier aux participants que ce questionnaire leur appartient, et qu'ils n'auront pas à divulguer leurs réponses à quiconque.
7. L'animateur termine la rencontre en indiquant aux jeunes les ressources disponibles, à l'école et sur le territoire, pour ceux et celles qui aimeraient parler de leur consommation avec une personne neutre (Drogue : aide et référence, Tel-Jeunes, Jeunesse J'écoute, travailleur social, psychologue, infirmière de l'école). L'animateur mentionne aux jeunes qu'à leur âge, ils auront de plus en plus de responsabilités et de choix à faire (études, travail, consommation). Dans tous les aspects de leur vie, ils sortiront gagnants en s'informant, en se questionnant et en parlant pour arriver à faire des choix éclairés.
8. Facultatif : l'animateur clôture l'entretien en demandant aux participants de commenter par écrit la rencontre (voir le *Questionnaire d'évaluation de la rencontre* [annexe 6]). Par la suite, il invite ceux qui le désirent à partager leurs commentaires spontanés avec les autres membres du groupe.

Activité 2

Testez vos connaissances

OBJECTIFS

- Augmenter le nombre de jeunes capables de reconnaître les signes, les comportements et les situations à risque lors de la consommation d'alcool ou de drogues et lors de la pratique de jeux de hasard et d'argent.
- Faire connaître aux jeunes les ressources disponibles auxquelles ils peuvent avoir accès.

DURÉE

De 40 à 60 minutes.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Variable

FORMAT

Présentation et animation interactive en deux groupes.

MATÉRIEL REQUIS

Présentation PowerPoint *Testez vos connaissances* (y compris les notes de l'animateur) à télécharger au www.dependances.gouv.qc.ca (section Semaine de prévention de la toxicomanie).

MATÉRIEL OPTIONNEL

Ordinateur et projecteur multimédia pour support visuel (présentation PowerPoint *Testez vos connaissances*).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

À l'aide de la présentation PowerPoint *Testez vos connaissances* (et des notes de l'animateur contenues dans le PowerPoint), l'animateur convie les jeunes à participer à un jeu-questionnaire. L'animateur peut choisir de séparer le groupe en équipes et de mettre en jeu un prix pour l'équipe qui aura choisi le plus grand nombre de bonnes réponses.

Dégustation de cocktails sans alcool

L'animateur peut choisir de jumeler à cette activité une dégustation de punches sans alcool (recettes à l'annexe 7). Des copies des recettes de chaque punch peuvent être remises aux participants, le fichier des recettes est téléchargeable au www.dependances.gouv.qc.ca (section Semaine de prévention de la toxicomanie).

Activité 3

Jeu-questionnaire – Es-tu toxique ?

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le jeu-questionnaire *Es-tu toxique ?* est un survol de mises en situation réalistes. Le jeune est appelé à utiliser son jugement et à indiquer quelles seraient ses réactions devant de telles situations.

DURÉE

15 minutes.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Activité individuelle.

FORMAT

Jeu-questionnaire de dix questions. Les résultats se trouvent à l'annexe 8. L'interprétation des résultats du jeu-questionnaire peut être communiquée verbalement par l'animateur devant le groupe ou par écrit en fournissant des photocopies aux jeunes.

JEU-QUESTIONNAIRE ES-TU TOXIQUE ? :

1. Il y a longtemps que le cours de français ne t'intéresse plus, en fait, tu n'as jamais aimé cette matière. Ton voisin de table t'a donné des comprimés qui te feront décrocher complètement du cours. C'est génial ! Il te dit qu'avec ceci, tu pourras terminer ton année scolaire sans que ce soit trop assommant.
 - a) Tu as essayé une fois, mais c'est comme si le cours avait duré encore plus longtemps. La perception du temps, tu ne peux pas la maîtriser, et c'est encore pire avec ces comprimés. Alors, autant prendre ton mal en patience !
 - b) Tu es déjà rendu à la deuxième boîte de comprimés et tu n'envisages déjà plus d'aller à un cours sans ces comprimés. Tu en as aussi pris dans les autres cours, même le cours d'art que tu aimes tant. En fin de semaine, en visite chez ta grand-mère, tu as regretté de ne pas en avoir sous la main.
 - c) Tu n'as pas accepté de prendre ces comprimés. Tu n'as pas envie de subir les conséquences possibles des effets que ces comprimés pourraient avoir sur toi, et ceci, surtout en pleine classe !

2. Tu as un bon revenu pour un étudiant. Ton portefeuille devrait donc être rempli et tu pourrais commencer à songer à faire des économies.
 - a) Pourtant, tu es toujours cassé. Quand tu fêtes avec ta gang, tout ton argent y passe et il y en a souvent des *partys*!
 - b) Tu as déjà une somme accumulée dans un compte de banque. Tu comptes en faire usage pour t'acheter une voiture.
 - c) Des économies ? Tu pourrais y songer si tu n'avais pas dépensé une si grosse somme pour ton lecteur MP3. Maintenant que cet achat est fait, tu pourrais y songer effectivement !

3. En changeant d'école, tu as aussi changé de gang. La nouvelle gang consomme beaucoup plus que celle que tu avais avant. Pour eux, toutes les occasions sont bonnes pour sortir la bière et le joint.
 - a) La situation est problématique, car tu les aimes bien tout de même. Tu as essayé de les suivre, et non seulement tu n'y arrives pas, mais ce n'est pas ce que tu souhaites. Tu t'éloignes un peu d'eux et tu gardes des contacts étroits avec ton ancienne gang.
 - b) Voilà enfin une gang à ta mesure ! Avec eux, tu peux enfin consommer comme il te plaît sans passer pour la personne qui en prend toujours plus que les autres !
 - c) Quand tu t'aperçois que cette nouvelle gang consomme beaucoup, tu trouves une façon ingénieuse de t'éloigner et tu te fais un nouveau réseau dans ta nouvelle école.

4. Le poker est la nouvelle passion *in*. Tous les vendredis, vous vous réunissez entre vous pour jouer quelques parties avant de sortir. Maintenant, les parties s'éternisent de plus en plus. Il est fréquent que vous passiez la soirée à jouer et que vous ne sortiez plus.
 - a) C'est toi qui as suggéré de prolonger les parties et de ne pas sortir. La première fois, cela t'a permis de reprendre tout ce que tu avais perdu au début de la partie ! De toute façon, les sorties n'étaient jamais agréables après le poker, tu ne faisais que repenser à tes meilleurs coups, mais surtout à tes pires coups.
 - b) En voyant que les parties deviennent de plus en plus sérieuses et que les autres ne jouent plus simplement pour le plaisir, tu décides de te retirer de ces soirées et de sortir avec les autres membres de ta gang.
 - c) Tu prends conscience que le jeu devient de plus en plus néfaste pour toi. Tu n'as pas envie de tout perdre et tu te dis que les prochaines fois, tu t'arrêteras de jouer quand il sera temps d'aller rejoindre les autres.

5. Après la fête de fin des classes, tout un groupe se rejoint dans le sous-sol de la maison d'un membre de la gang dont les parents sont absents. Presque en arrivant, quelqu'un propose un concours pour couronner la personne la plus cool de l'année. Tout le monde trouve l'idée géniale. L'épreuve décisive, c'est le calage de bière.
 - a) Ouf, tu passes ton tour à ce genre de défi ! Tu as fait cela une seule fois et en vomissant tes tripes, tu as eu un moment de lucidité pour te dire : « Plus jamais ! »
 - b) Extra ! C'est toi qui l'emporteras ! Tu as de bonnes chances, car c'est toujours toi qui gagnes ce genre de défi . . .
 - c) Encore ce genre de défi, et encore une fois, tu n'y participes pas. Ne pas boire à l'excès permet de voir les effets de l'abus sur les autres, il y a longtemps que tu sais que tu ne veux pas ressembler à ça !

6. Si tu devais résumer ta consommation d'alcool et de drogues en une phrase, ce serait :

- a) Je n'ai jamais consommé ou j'ai complètement cessé de le faire.
- b) Je consomme plus ou moins fréquemment et quand je le fais, c'est souvent planifié et c'est, soit pour accompagner les autres, soit par curiosité.
- c) Je consomme en grande quantité, j'aime faire des mélanges et je consomme pour me déconnecter de la réalité et oublier mes problèmes.

7. Lors d'un party, vers le milieu de la soirée, il n'y a plus de bière dans le réfrigérateur. Personne ne veut sortir pour en acheter d'autres. La fête se poursuit...

- a) Arrêter de boire maintenant ? En fait, c'est même sûrement à cause de toi s'il manque de bière. Tu cherches, par tous les moyens, à t'en procurer d'autre, mais tu n'y arrives pas. Tu pars donc à la recherche du bar des parents de ton ami.
- b) Il a manqué de bière à ce party ? Tu ne le savais même pas !
- c) Ce n'est pas si grave s'il manque d'alcool, tout le monde s'amuse bien. Tu passes le reste de la soirée à danser et à rire avec les autres.

8. Tes performances au basket sont de plus en plus déprimantes. Tu n'es plus l'athlète que tu as toujours été. Un coéquipier vient s'asseoir sur le banc avec toi. Il te glisse en douce un sachet dans les mains, en te disant : « Tiens mon vieux, avec ça, y'aura plus rien pour t'arrêter ! »

- a) Tu prends le sachet, mais tu sais bien que tu n'y toucheras pas. Ce geste te prouve que ton coéquipier aussi a remarqué que ton jeu s'était dégradé, ça te démoralise un peu plus... Mais tu t'encourages en te disant que quand tu joueras bien, ce sera vraiment grâce à tes efforts et non à cause d'une drogue.
- b) Les amphétamines sont reconnues pour être énergisantes, tu aurais dû y penser avant ! Tu files aux toilettes et tu reviens en force après le deuxième quart. Plus rien ne peut t'arrêter, surtout pas l'autre équipe !
- c) Du speed, tu sais ce que ça fait. Tu vas péter le feu pendant quelque temps et tu te sentiras le meilleur de l'équipe, mais ce ne sera pas la réalité. Tu lui rends le sachet en souriant... Maintenant, tu comprends pourquoi il est si anxieux de retourner sur le terrain.

9. À la maison, c'est l'enfer. Rien ne va plus, tes parents hurlent tout le temps et lorsqu'ils ne se chicanent pas entre eux, c'est à toi qu'ils s'en prennent. Tu as envie d'être partout, sauf chez toi...

- a) Tu as trouvé une façon *hypercool* d'être ailleurs sans les faire devenir plus hystériques qu'ils ne le sont déjà... Tu te réfugies au sous-sol et tu planes dans ton monde à toi, en surfant sur les vapeurs du pot. Quand ils te crient après, c'est même drôle !
- b) Tu parles de tes problèmes avec un ou deux proches en qui tu as confiance, ils t'invitent un peu plus souvent chez eux... Ça te permet de décrocher un peu de la dure réalité de la maison.
- c) Tu as toujours eu un grand talent en musique, ton cours de guitare te permet de te défouler et de sortir tes émotions. Quand ça va mal, tu vas dans ta chambre et tu joues de la guitare jusqu'à ce que tu te sentes mieux.

10. Les *raves*, c'est tellement magique ! L'ambiance est électrique, la musique t'envoûte et la foule devient un seul et même corps immense qui se balance en sueur au rythme des D.J. toute la nuit et l'ecstasy...

- a) L'ecstasy, c'est indispensable, l'ecstasy... C'EST le *rave* !
- b) Dangereux... J'ai dû appeler le 911 pour Nadine la dernière fois... Une chance que j'étais sobre, sinon personne ne se serait aperçu qu'elle s'était évanouie.
- c) Complicé parce que tu dois boire tout le temps et penser à aller aux toilettes, et ça... ça s'oublie facilement avec l'ecstasy !

Activité 4

Gâche pas le refrain

OBJECTIFS

- Augmenter le nombre de jeunes capables de reconnaître les signes, les comportements et les situations à risque lors d'occasions festives telles que des soirées entre amis et des parties de poker.
- Permettre aux jeunes d'exercer leur jugement critique face aux comportements et aux situations à risque qui sont reliés à la consommation de psychotropes et aux jeux de hasard et d'argent.
- Faire connaître aux jeunes les ressources disponibles auxquelles ils peuvent avoir accès.

DURÉE

De 40 à 60 minutes.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Variable.

FORMAT

Présentation vidéo et discussion de groupe.

MATÉRIEL REQUIS

- Présentation vidéo de deux pubs de 30 secondes sur le DVD fourni.
- Grille de discussion et renseignements pour l'intervenant.
- Ordinateur, projecteur multimédia et écran pour la présentation des publicités.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'animateur présente la première publicité *Vendredi* sans commentaires particuliers. Il répète la présentation pour s'assurer que tous les jeunes ont eu le temps de bien la voir et de la comprendre (deux ou trois fois). Il présente les quatre scènes, une à la fois. Après la présentation de chaque scène, l'animateur se réfère à la grille de discussion et aux renseignements pour l'animateur afin d'engager une discussion de groupe. En terminant, il s'assure d'avoir répondu à toutes les questions des jeunes et rappelle les grandes lignes de la discussion. L'animateur reprend les mêmes étapes avec la deuxième publicité *As de cœur*.

Dégustation de cocktails sans alcool

L'animateur peut choisir de jumeler à cette activité une dégustation de punches sans alcool (recettes à l'annexe 7). Des copies des recettes de chaque punch peuvent être remises aux participants, le fichier des recettes est téléchargeable au www.dependances.gouv.qc.ca (section Semaine de prévention de la toxicomanie).

Pub VENDREDI

Scène 1	Discussion de groupe
Pascal arrive au <i>party</i> . Il danse, il a du plaisir, il consomme...	Quel plaisir retirez-vous des <i>partys</i> ? Quelles autres activités peuvent offrir de tels plaisirs? Pour vous, qu'est-ce qu'un <i>party</i> réussi?
Scène 2	Discussion de groupe
Sa consommation s'accroît, il mélange les drogues, il devient le centre de l'attention, ses amis l'encouragent...	Quelle est, selon vous, une consommation d'alcool raisonnable? Selon vous, les garçons font-ils plus d'excès que les filles? Si oui, pourquoi? Qu'est-ce que le calage? Pourquoi des jeunes encouragent-ils parfois des amis à faire du calage? Savez-vous comment le corps réagit au mélange de drogues? Comment une personne peut-elle savoir qu'il est temps d'arrêter de consommer? Trouvez-vous que c'est drôle de voir une personne en état d'ébriété? Qu'est-ce qu'une personne en état d'ébriété peut faire qu'elle pourrait regretter?

Renseignements complémentaires pour l'intervenant

Types de consommateurs

- **Explorateur** : consomme parfois, par curiosité, pour faire comme les autres.
- **Occasionnel** : consomme par plaisir en compagnie d'amis lors de fêtes, *partys*, spectacles, etc.
- **Régulier** : consomme régulièrement, toutes les semaines, pour avoir du plaisir, socialiser et diminuer sa timidité.
- **Surconsommateur** : la consommation occupe une place importante dans sa vie quotidienne et son temps ainsi que son argent y sont consacrés.
- **Abusif** : consomme de façon irrégulière et incontrôlée. Prends ou mélange de grandes quantités pour se défouler ou fuir des problèmes.

Qu'est-ce que le calage ?

Le calage, c'est l'action de boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps. Il est pratiqué par des groupes de jeunes pour qui boire beaucoup d'alcool représente une épreuve ou un défi. Le calage peut provoquer une intoxication dangereuse et même la mort. Raisons pour caler :

- Pour attirer l'attention ;
- À la suite de pressions de nos amis ;
- Pour faire partie du groupe ;
- Pour se faire des amis (avoir l'air *hot*) ;
- Etc.

Effets du mélange des drogues

Les effets des mélanges sont souvent encore plus imprévisibles qu'une drogue consommée seule. L'alcool peut causer des complications graves quand il est mélangé à une autre drogue, car les effets s'additionnent sans que la personne s'en rende vraiment compte. Prendre de l'alcool ou un médicament avec une drogue ou mélanger deux drogues peut provoquer des réactions physiques et psychologiques extrêmement dangereuses, incontrôlables et parfois même mortelles. Il suffit de lire les journaux ou d'écouter les documentaires portant sur les surdoses qu'ont faites certaines vedettes.

Signes d'ébriété :

- Plus euphorique et audacieux ;
- Moins attentif ;
- Capacités de concentration et de jugement affaiblies ;
- Gestes imprécis, etc.

Conséquences directes et indirectes :

- Peut nous éloigner de nos amis ;
- Perte de la maîtrise de soi, ce qui nous pousse à faire des gestes indésirables (frapper ou insulter quelqu'un) ;
- Inhibition sexuelle diminuée et risque de relations non protégées.

Scène 3		Discussion de groupe	
Pascal perd la carte, il s'effondre...		Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne consomme de l'alcool avec excès? Quel plaisir quelqu'un peut-il retirer à consommer de l'alcool avec excès? Quels sont les signes qu'une personne est intoxiquée?	
Renseignements complémentaires pour l'intervenant			
<p>Signes d'intoxication avancée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminution importante de la réponse aux stimulations; • Abrutissement accompagné d'engourdissement (perte de sensibilité et ralentissement des activités mentales); • Mauvaise coordination très marquée des mouvements; • Vomissements. <p>Conséquences de l'intoxication :</p> <p>L'alcool pris en un temps record peut provoquer une intoxication dangereuse pour la santé qui peut aller jusqu'à la mort. En effet, la personne peut tomber dans un état d'inconscience et risquer d'aspirer ses vomissures ce qui bloquera ses voies respiratoires. Son pouls peut également ralentir à l'extrême...</p>			
Scène 4		Discussion de groupe	
Ses amis paniquent...		Que faire si une personne est intoxiquée? Que faire si une personne s'évanouit? Que peut faire une personne qui croit avoir des problèmes de consommation?	
Renseignements complémentaires pour l'intervenant			
<p>Comment aider une personne intoxiquée ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appeler le 911, rester avec la personne intoxiquée et sécuriser les lieux; • Coucher la personne sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe avec son vomi. <p>Liste de ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un prof ou un intervenant de l'école. - Un adulte en qui le jeune a confiance dans sa famille ou dans son entourage. - Services gratuits et confidentiels (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) : • Tel-jeunes au 1 800 263-2266 (région de Montréal, composez le 514 288-2266). • Drogue : aide et référence au 1 800 265-2626 (région de Montréal, composez le 514 527-2626). 			
CONCLUSION			
A-t-on besoin de consommer pour avoir du plaisir? Il y a plus d'inconvénients que d'avantages à surconsommer.			

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a publié des documents d'information que vous pouvez consulter pour obtenir plus de renseignements sur la consommation de drogues. Ces documents sont tous téléchargeables à partir du site dependances.gouv.qc.ca (section Documentation). Voici les titres disponibles :

- La drogue... Si on s'en parlait ?
- Les jeunes et les drogues de synthèse
- Les jeunes et l'alcool
- Les jeunes et le cannabis
- Les jeunes et les amphétamines (à confirmer)
- Les dangers du calage d'alcool
- Crystal meth

Pub AS DE CŒUR

Scène 1	Discussion de groupe
<p>Josh est amoureux et il vient de faire un coup d'argent au poker. Il est heureux et achète une bague à sa blonde.</p>	<p>Josh doit-il ses gains à son talent de joueur de poker? Croyez-vous que plus on joue, plus on devient bon au poker? Peut-on maîtriser le jeu?</p>
<p>Renseignements complémentaires pour l'intervenant</p> <p>Qu'est-ce que le hasard? Le hasard est quelque chose qu'on ne peut maîtriser. Le jeu de hasard est un jeu dont le déroulement est partiellement ou totalement soumis à la chance.</p> <p>Quelle est la part de stratégie au poker? Même si on maîtrise les règles du jeu et la façon de jouer, on ne peut maîtriser ni prévoir le hasard. Le fait de perdre ou de gagner dépend surtout des cartes que la personne reçoit. De plus, le jeu dépend des cartes que les autres joueurs reçoivent. On ne peut avoir de maîtrise là-dessus! (réf. : Youth Gambling International McGill)</p>	
Scène 2	Discussion de groupe
<p>Il joue au poker avec ses amis. Plus la soirée avance, et plus il perd de l'argent. Il est furieux. Il a tout perdu. Il doit vendre la bague. Sa blonde le laisse...</p>	<p>Quel plaisir peut-on avoir à jouer au poker avec des amis? Y a-t-il d'autres façons d'avoir le même plaisir? Peut-on avoir du plaisir à jouer au poker sans miser d'argent? Pourquoi croyez-vous que Loto-Québec fait des profits mirobolants? Pourquoi croyez-vous que les casinos sont si riches? Comment reconnaître un joueur qui a des problèmes?</p>
<p>Renseignements complémentaires pour l'intervenant</p> <p>Il est reconnu que plus une personne joue, plus elle perd. Selon les statistiques, tu perds plus d'argent que tu en gagnes.</p> <p>Les chances sont toujours contre le joueur voilà pourquoi l'industrie est si lucrative. Le jeu rapporte plusieurs milliards de dollars au Canada, mais pas aux joueurs!</p> <p>Il faut savoir établir ses limites, ne pas se mettre dans le trouble, ne pas jouer ce qu'on ne peut pas perdre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parier seulement ce qu'on peut perdre. • Jouer pour le plaisir. • Établir des limites de temps, d'argent, de fréquence et de types de jeu. • Ne pas jouer quand on est triste, en colère ou que l'on vit des difficultés. <p>Dix indices pour détecter un problème de jeu : (source : jeu-aiderreference.qc.ca)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mentir 2. Vouloir se refaire 3. Emprunter de l'argent 4. Miser toujours plus 5. Être préoccupé par le jeu 6. Ne pas pouvoir s'arrêter de jouer 7. Jouer par besoin 8. Jouer pour oublier 9. Voler ou frauder pour jouer 10. Jouer est plus important que tout 	

Scène 3		Discussion de groupe	
Josh retourne jouer avec des amis, essaie le poker sur Internet. Il n'arrive pas à se refaire. Il doit emprunter de l'argent.		Croyez-vous qu'en continuant à jouer on peut rattraper les sommes perdues ? Est-ce que les bons joueurs de jeux vidéo ont plus de chance de gagner au poker sur Internet ? Pourquoi des personnes deviennent-elles dépendantes du jeu ? Cette dépendance est-elle moins grave que la dépendance à l'alcool ou aux drogues ?	

Renseignements complémentaires pour l'intervenant

Chaque jeu est indépendant l'un de l'autre. Une personne ne peut pas être sur une lancée, ce n'est qu'une question de hasard.

Les résultats ne dépendent pas du joueur, mais du hasard !

On ne nous montre que les gagnants dans les médias, et ils sont peu nombreux.

On ne voit pas la majorité qui perd.

Une chance sur 14 millions de gagner à la 6/49!

Scène 4		Discussion de groupe	
Il sort de chez le prêteur sur gages, comme il ne peut pas rembourser les gars qui lui ont prêté de l'argent, ceux-ci le poursuivent.		Quelles sont les conséquences de la dépendance au jeu ? Que peut faire une personne qui a des problèmes de jeu ?	

Renseignements complémentaires pour l'intervenant

Les conséquences du jeu excessif sur le joueur lui-même :

Bien que son comportement puisse avoir des répercussions dans la vie de différentes personnes, le joueur excessif se fait avant tout du mal à lui-même. Voici les effets négatifs que peut lui causer son problème de jeu :

1. Des problèmes de santé mentale (dépression, colère, solitude, idées suicidaires, etc.).
2. Des problèmes de santé physique (stress, insomnie, maux de tête, etc.).
3. Des problèmes de toxicomanie.
4. Des problèmes sociaux (mensonge, manipulation, violence, etc.).
5. Des problèmes financiers.
6. Des problèmes juridiques (vol, fraude, contrefaçon, etc.).
7. Des problèmes à l'école ou au travail.

(source : jeu-aidereference.qc.ca)

Liste de ressources :

- Un prof ou un intervenant de l'école.
- Un adulte en qui le jeune a confiance dans sa famille ou dans son entourage.
- Deux services gratuits et confidentiels (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) :
 - **Tel-Jeunes au 1 800 263-2266** (région de Montréal, composez le 514 288-2266).
 - **Jeu : aide et référence** au 1 800 461-0140 ou 1 866 SOS-JEUX (région de Montréal, composez le 514 527-0140)

CONCLUSION

Jouer pour les bonnes raisons et non pour oublier ou pour se faire de l'argent.

Jouer pour le plaisir et savoir établir ses limites.

Ne pas oublier qu'on ne peut pas avoir de maîtrise sur le hasard.

Annexe 1 – Activité 1

GUIDE DE L'ANIMATEUR

INTRODUCTION

La question de la consommation de drogues est délicate à traiter pour les professionnels scolaires et les parents. Plusieurs questions éthiques se posent, et les réponses diffèrent selon le courant de pensée auquel nous adhérons. Certains prôneront l'ouverture au dialogue et la réduction des méfaits. D'autres miseront sur la non-consommation et la promotion de la santé dans l'optique de ne pas inciter nos jeunes à consommer. Pouvons-nous dire que ces deux approches sont valables ? Certainement ! Ces approches peuvent même être complémentaires.

Ce qui est primordial, c'est la façon dont nous passons notre message. Les jeunes ne sont pas dupes. Ils aiment sentir que leurs opinions comptent, que l'adulte qui est devant eux est intègre et cohérent dans son discours. Ce guide d'accompagnement a été conçu dans cette optique. Il a pour but de vous aider à établir un dialogue authentique sur la question des drogues avec les adolescents que vous côtoyez (à l'école, à la maison), et ceci, sans y perdre votre latin et contredire vos valeurs. Notez que la philosophie proposée pour l'animation de groupe *Coûts/bénéfices* peut être facilement transposée dans un tout autre contexte (individuellement, dans le cadre d'un autre type de débat, etc.). Vous retrouverez à l'annexe 2 un exemple en ce sens.

PRINCIPES DE BASES

En tant qu'adultes, nous avons un bagage non négligeable de conseils et d'expérience que nous aimerions transmettre aux adolescents que nous côtoyons. La question à nous poser est la suivante : « Comment pouvons-nous aider nos jeunes à devenir des citoyens responsables, sans les faire fuir chaque fois que nous ouvrons la bouche, surtout lorsqu'il est question de sujets délicats tels que la consommation de drogues ? » L'activité *Coûts/bénéfices* est sans doute un bon moyen pour arriver à nos fins. Pour ce faire, voici quelques **principes de base** à considérer pour faire en sorte que le débat en classe soit un succès.

- Chaque membre du groupe a un système GBS (dialogue du gros bon sens) qui se développe avec l'âge. Cependant, c'est notre responsabilité d'outiller les jeunes sur la façon de s'en servir (les valoriser et les responsabiliser). Il serait opportun de leur préciser que le système GBS (situé dans le lobe frontal, le siège de notre capacité de raisonner) est en plein développement à l'adolescence et qu'il n'est pas toujours au point. Par exemple, lorsqu'un jeune consomme, se couche tard, est irrité ou en colère, des interférences se produisent et dérèglent son système GBS.
- Toutefois, c'est la responsabilité de l'animateur d'évaluer le degré de maturité du groupe et sa capacité de participer à un débat sur la question des drogues. Il est déconseillé de réaliser cette activité avec des jeunes de moins de 15 ans, à moins que les professionnels responsables du projet jugent que le contexte est favorable.
- Rappel : avant d'ouvrir le débat, l'animateur doit bien préciser son rôle. Il a comme tâche principale de baliser et de stimuler les échanges entre les membres du groupe afin qu'ils demeurent empreints de respect et de maturité. Pour ce faire, veuillez vous référer aux pistes d'intervention et aux questions pour alimenter le débat.
- L'humour ne tue pas, mais d'un autre côté, la banalisation n'aide pas. La ligne peut être très mince entre un animateur ouvert aux commentaires spontanés des jeunes et celui qui cherche à leur plaire à tout prix (valorisant le plaisir et banalisant les risques).
- Plus nous interdisons une conduite sans donner d'explications justes et valables, plus les jeunes seront tentés d'enfreindre cette interdiction. Paradoxalement, lorsque nous leur demandons de réfléchir à une problématique qui les concerne, ils ont souvent un discours plus tranchant et strict que nous. Vous retrouvez à l'annexe 3 des commentaires de jeunes qui ont déjà participé à cette animation de groupe.

PISTES D'INTERVENTION ET CONSEILS POUR STIMULER LE DÉBAT

Lorsque chacune des équipes a pris le temps de réfléchir aux coûts et aux bénéfices liés à la consommation d'alcool, de drogues et aux jeux de hasard et d'argent, l'animateur peut lancer le débat. Les questions et les commentaires que vous retrouvez plus bas sont donnés à titre d'exemple. Les données factuelles présentées ont pour but d'élargir la réflexion et peuvent être amenées en complément aux commentaires des élèves. L'important est de se rappeler que les jeunes demeurent au cœur du débat.

Questions pertinentes à poser

Première question :

- Généralement, dans quels contextes les gens consomment-ils ? Croyez-vous qu'il y a des contextes plus favorables que d'autres ? Voici des exemples pour alimenter le débat :
 - Voici deux contextes : un jeune prend une bière avec son père après avoir tondu le gazon. Un autre la prend le matin avant d'aller à son cours au cégep. Est-ce différent ?
 - Monsieur X consomme seul au quotidien et son voisin Y consomme lors de ses soupers entre amis. En quoi est-ce différent ?
 - Si une personne joue au casino quelques fois par année, est-ce que les répercussions sont semblables à celles vécues par celui qui joue à la machine à sous quotidiennement dans un bar ?

Deuxième question :

- D'après vous, est-ce que les amphétamines donnent de l'énergie ?
C'est un leurre ! En réalité, elles concentrent toute votre énergie vitale en un même point, épuisant ainsi vos ressources naturelles du quotidien. C'est ce qui explique, en partie, pourquoi les consommateurs réguliers d'amphétamines sont souvent grippés, maigrichons, malades et irritables, sans compter leurs poussées d'acné importantes.

Commentaires de l'intervenant :

(Drogues : Savoir plus risquer moins, Centre québécois de lutte contre les dépendances)

En tant qu'adulte, j'ai de la difficulté à concevoir qu'un jeune peut ne pas manger les légumes cuisinés par sa mère, mais qu'il soit tenté de consommer des substances illicites sans s'interroger sur leur composition et leurs impacts réels sur l'organisme. Sans vouloir être moralisateur, j'aimerais aborder avec vous certains effets négatifs liés à la consommation de drogues de synthèse.

- L'ecstasy peut entraîner des accélérations et des arythmies cardiaques de l'hypertension artérielle et divers troubles cardiovasculaires.
- À forte dose, le GHB peut provoquer des convulsions, des hallucinations, un ralentissement cardiaque, de l'hypotension, une dépression respiratoire, l'inconscience.
- Souvent sous-estimé, l'abus de cannabis peut amener une dépendance psychologique, de l'anxiété, un sentiment de persécution, un syndrome d'amotivation (perte d'intérêt et d'ambition, difficultés de concentration). Bien sûr, les réactions diffèrent d'une personne à une autre.
- Un usage régulier de cocaïne peut entraîner des dommages au cerveau, des épisodes paranoïdes, des hallucinations, des idées suicidaires, des comportements violents, de graves atteintes aux voies respiratoires et des arrêts respiratoires ou cardiaques pouvant entraîner la mort.

Commentaires de l'intervenant (suite) :

Il est probable que vous saviez déjà tout cela. Si vous faites le choix de consommer, c'est sans doute que vous croyez que le jeu en vaut la chandelle. Mais le problème avec les pushers, c'est qu'ils sont des vendeurs à commission. Ils vantent leurs produits sans préciser les risques pour votre santé et vos relations. C'est donc à vous de connaître les règles du jeu. Vous avez le choix d'en profiter maintenant et de payer plus tard, ou encore de prévenir par l'adoption de comportements responsables plutôt que de guérir.

Exemples de répliques qui cadrent avec la philosophie *Coûts/bénéfices*

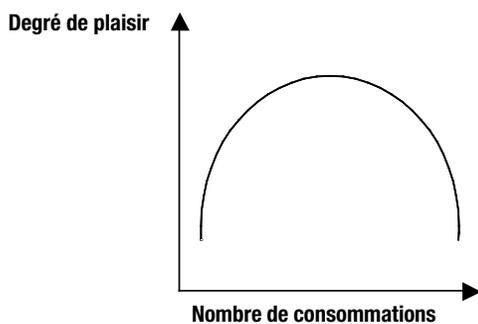
- Mises en situation à saveur humoristique :

Premièrement, vous arrivez à la maison après une dure journée, votre mère vous attend dans l'entrée, le chaudron à la main. Elle vous tend une cuillère et vous dit : « Goûte-moi ça, c'est super bon ! » Pourtant, l'apparence du plat est douteuse et l'odeur l'est tout autant. Dans ce contexte, allez-vous lui poser des questions avant d'y goûter ? (Il y a de bonnes chances que les élèves répondent par l'affirmative.) Pourquoi ? C'est votre mère qui l'a préparé après tout. Deuxièmement, vous sortez de l'école après une dure journée, un gars vous accoste pour vous offrir le « bonheur » et l'« extase » en petites pilules. Il vous dit que « c'est bon au bout ! » Allez-vous lui demander quels sont les ingrédients présents dans ces pilules et quels sont ses effets secondaires ?

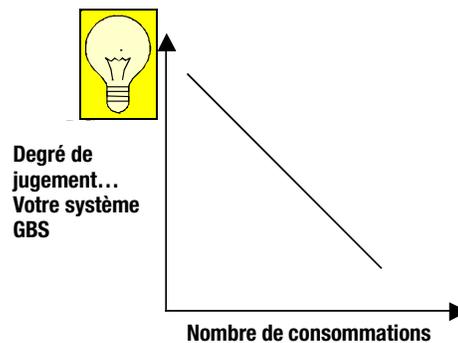
- **Jeune** : « La boisson, ça détend et ça permet de socialiser. »

Animateur : « Il est vrai que l'alcool produit cet effet pour un bon nombre de gens. Est-ce encore un bénéfice après plusieurs consommations ? Avez-vous déjà vu un gars aborder une fille après sept à huit bières ? Croyez-vous qu'elle sera intéressée par lui, surtout s'il sent la robine, déparle et ne respecte pas sa bulle ? Le problème avec la consommation d'alcool, c'est que le plaisir décroît avec l'usage et notre jugement également (voir tableaux plus bas). Vous savez sans doute que l'alcool est un dépressur du système nerveux central, qui en quelque sorte, est notre ordinateur interne. C'est comme si vous injectiez un virus dans votre cerveau et que celui-ci avait pour fonction d'enrayer toutes vos inhibitions, c'est-à-dire, votre petite voix dans votre tête qui vous retient de faire telle ou telle chose (selon vos valeurs, votre tempérament, votre éducation). Mais, rappelez-vous qu'au lendemain d'une soirée bien arrosée, votre système GBS refera surface. »

La courbe du plaisir en fonction du nombre de consommations



Le degré de jugement en fonction du nombre de consommations



Exemple 1

Attitude en cause : Consommation de drogues

Coûts

- Perte de jugement : comportement sexuel à risque, faire des choses que tu regrettes le lendemain, te rendre malade.
- Conséquences biologiques à court et à long terme : altération du jugement, impacts sur le cerveau et sur le corps dans son ensemble.
- Perte de confiance des parents lorsque tu te mets les pieds dans les plats.
- Conséquences légales (casier judiciaire).
- Etc.

Bénéfices

- C'est *trippant*, ça donne des sensations fortes (voir précipice de la consommation [annexe 3]).
- Ça passe le temps.
- Cela nous aide à nous faire des amis.
- Sentiment de fierté... se dissocier de l'image des fils et des filles à maman.
- Ça ne nous coûte pas cher pour avoir du *fun*... En êtes-vous bien certains ? (Voir les coûts financiers de Bianca. [annexe 4])
- Etc.

L'animateur reprend ensuite les commentaires des jeunes et stimule le débat.

- Comment pourriez-vous répondre à votre besoin d'avoir du plaisir et de socialiser sans passer par la consommation ?
- Êtes-vous bien certains que ça prend du courage pour consommer ?
- Croyez-vous que les conséquences sont immédiates ?

Exemple 2

Cette activité serait facilement transposable pour d'autres enjeux qui concernent les jeunes. Voici un exemple de la grille *Coûts/bénéfices* utilisée dans le cadre d'une rencontre individuelle auprès d'un jeune garçon turbulent.

Attitude en cause : Je fais le clown en classe.

Coûts

- J'ai été suspendu à l'interne, puis à l'externe pendant trois jours et maintenant, je suis sur le bord d'être mis à la porte.
- Mes parents commencent à en avoir leur *truck* de mes conneries.
- Sophie m'a laissé pour un gars de 19 ans supposément plus mature que moi.
- Le professeur de mathématiques que tous les jeunes aiment n'est plus aussi *cool* avec moi.
- Etc.

Bénéfices

- Ça pogne avec les filles.
- Ça fait rire mes *chums*.
- Ça passe le temps.
- Les gens m'accordent plus d'importance.
- J'aime ça le monde drôle.
- Ça cache ma gêne.
- Je suis moins stressé quand je déconne.
- La vie est assez dure de même.
- Il mérite juste ça mon professeur...
- Etc.

- Alors, que feras-tu désormais pour améliorer ta situation (changements concrets) ?
- À moins que tes bénéfices derrière le choix de faire le clown soient encore trop élevés ?
- Quel serait donc le juste milieu ?

Annexe 3 – Activité 1



Annexe 4 – Activité 1

LES COÛTS FINANCIERS DE BIANCA, une consommatrice plus qu'occasionnelle...

1 paquet de cigarettes par semaine : environ 8 \$

4 à 8 bières la fin de semaine avec ses chums : environ 7 \$

1 ou 2 grammes de pot par semaine : environ 15 \$

Total par année : 30 \$ X 52 semaines = 1 560 \$

Qu'aurait-elle pu faire d'autre avec tout cet argent ?

Faire un voyage au chaud sur une plage sablonneuse...

Faire un placement pour sa première voiture...

Acheter un ordinateur performant avec un lecteur MP3 portatif...

Acheter une nouvelle console de jeux vidéo...

Et toi... qu'en penses-tu ?

Annexe 5 – Activité 1

Auto-évaluation sur la consommation

Questionnaire reproduit avec la permission d'Action toxicomanie Bois-Francs.

Attention : Cet outil n'est pas validé. Il ne doit donc servir qu'à des fins de réflexion.

	Oui	Non
1. T'arrive-t-il de consommer des drogues seul ?		
2. T'arrive-t-il régulièrement de consommer abusivement ?		
3. Éprouves-tu de la difficulté à tolérer la frustration ?		
4. T'arrive-t-il de consommer alors que tu as des tâches importantes à assumer ?		
5. Est-ce que ta consommation te cause des problèmes financiers ?		
6. T'arrive-t-il de consommer pour fuir tes problèmes ?		
7. As-tu déjà tenté de réduire ou de cesser ta consommation sans y parvenir ?		
8. T'arrive-t-il de mentir aux gens que tu aimes au sujet de ta consommation ?		
9. T'arrive-t-il de consommer alors que tu avais décidé de ne pas le faire ?		
10. Est-ce que ta consommation t'amène des problèmes d'ordre familial, social ou professionnel ?		
11. Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de regretter d'avoir consommé ?		
12. Est-ce que tu dois augmenter la dose de drogue que tu consommes pour obtenir le même effet qu'auparavant ?		
13. Est-ce que tu évites les gens qui n'approuvent pas ta consommation ?		
14. As-tu déjà fait des bêtises à cause de ta consommation ?		
15. Est-ce que la consommation de drogue est banalisée ou même encouragée dans ton entourage ?		
16. La plupart de tes amis sont-ils des consommateurs ?		
17. T'arrive-t-il de penser ou d'avoir hâte à ta prochaine consommation ?		
18. As-tu vécu dans une famille où il y a des problèmes de dépendances ?		
19. Es-tu convaincu que tu ne développeras jamais de problèmes de consommation ?		
20. As-tu eu tendance à te mentir à toi-même en répondant à ce questionnaire ?		

Si tu as répondu à plus de oui que de non, il serait peut être bien pour toi de parler de ta consommation avec quelqu'un en qui tu as confiance.

Annexe 6 – Activité 1

FICHE D'ÉVALUATION DE LA RENCONTRE

Coût/bénéfices... écoute ton gros bon sens

Que retiens-tu de cette rencontre ?

Quels sont les points forts et les points à améliorer ?

Commentaires et suggestions :

Merci beaucoup pour ta contribution !

Annexe 7 – Activité 2

DÉGUSTATION DE COCKTAILS SANS ALCOOL

Quelques trucs et astuces à l'épicerie

- Faites une liste avant de vous rendre à l'épicerie.
- Souvent les produits « maison » sont moins coûteux et sont tout aussi bons. (Ex., les produits Nos Compliments^{MC}.)
- Pour une bonne alimentation, achetez des jus de fruits purs et non des boissons, cocktails ou nectars (ils sont additionnés de sucre).
- Si vous désirez décorer vos cocktails de fruits frais, optez pour des fruits congelés. Souvent moins coûteux, ils pourront être utilisés comme glaçons. Originalité et bon goût assurés!

Coût approximatif à l'épicerie

- Jus de fruits : ananas ou orange (1 l) 1,29\$, canneberge (1,89 l) 3,69\$, lime ou citron (440 ml) 1,99\$, fruit de la passion ou mangue (1 l) 2,49\$
- Lait de coco (340 ml) 1,69\$
- Seven Up, soda club, soda au gingembre (1 l) 0,99\$
- Canneberges surgelées (300 g) 1,99\$
- Bleuets surgelés (300 g) 1,99\$
- Feuilles de menthe (1 paquet) 1,99\$
- Ananas frais environ 3,99\$
- Raisins entre 0,99\$ et 1,99\$ le demi-kilo (la livre).

Note : Ces prix sont donnés à titre indicatif seulement.

COCKTAILS SANS ALCOOL \$ (MOINS DE 0,50 \$ LA PORTION)

Cocktail tropical (1 portion)		Punch aux raisins (1 portions)	
<ul style="list-style-type: none">• 125 ml (1/2 tasse) de jus d'ananas• 60 ml (1/4 tasse) de jus de fruits de la passion• 60 ml (1/4 tasse) de Seven Up• 4 gouttes d'essence de menthe (facultatif)• Glaçons• Tranches d'ananas (facultatif)• Feuilles de menthe fraîche (facultatif)	<ul style="list-style-type: none">- Versez les quatre premiers ingrédients dans une grande coupe et remuez.- Ajoutez quelques glaçons.- Décorez le verre avec une tranche d'ananas et quelques feuilles de menthe fraîche.	<ul style="list-style-type: none">• 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange• 175 ml (3/4 tasse) de jus de raisin• 125 ml (1/2 tasse) de soda club• Glaçons• Morceaux d'ananas et raisins frais (facultatif)• Cure-dents	<ul style="list-style-type: none">- Mélangez les trois premiers ingrédients dans un verre à jus.- Ajoutez des glaçons.- Piquez les raisins et les tranches d'ananas sur un cure-dent. (facultatif)- Décorez le verre à jus avec la brochette de raisins et d'ananas. (facultatif)

COCKTAILS SANS ALCOOL \$ (MOINS DE 0,50 \$ LA PORTION)

Pétillant à l'ananas (2 portions)	
<ul style="list-style-type: none"> • 125 ml (1/2 tasse) de soda au gingembre • 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange • 375 ml (1 ½ tasse) de jus d'ananas • Glaçons • Rondelles de citron et d'orange (facultatif) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez tous les ingrédients dans un bol à punch. - Ajoutez quelques glaçons et remuez. - Décorez de quelques rondelles de citron et d'orange. (facultatif)

Pina colada (2 portions)	
<ul style="list-style-type: none"> • 500 ml (2 tasses) de jus d'ananas • 60 ml (1/4 tasse) de lait de coco • Glaçons • 15 ml de jus de lime • 15 ml de jus de citron • Noix de coco râpée 	<ul style="list-style-type: none"> - Passez tous les ingrédients (sauf la noix de coco râpée) au mélangeur. - Versez dans deux verres. - Saupoudrez de noix de coco râpée pour décorer. (facultatif)

COCKTAILS SANS ALCOOL \$\$ (MOINS DE 1 \$ LA PORTION)

Succulent aux fruits rouges (2 portions)	
<ul style="list-style-type: none"> • 375 ml (1 1/2 tasse) de jus de canneberge • 125 ml (1/2 tasse) de soda club • 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange • 60 ml (1/4 tasse) de canneberges surgelées (facultatif) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez tous les ingrédients et versez-les dans deux verres à jus. - Ajoutez les canneberges surgelées pour remplacer les glaçons. (facultatif)

Délice aux perles bleues (2 portions)	
<ul style="list-style-type: none"> • 425 ml (1 3/4 tasse) de jus de bleuets et framboise • 125 ml (1/2 tasse) de soda club • 30 ml (2 c. à table) de bleuets surgelés (facultatif) • Quartiers de lime 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez les deux premiers ingrédients et versez-les dans deux verres à jus. - Ajoutez des bleuets surgelés pour remplacer les glaçons et des quartiers de lime.

COCKTAILS SANS ALCOOL \$\$ (MOINS DE 1 \$ LA PORTION)

Douceur à la mangue (2 portions)	
<ul style="list-style-type: none"> • 375 ml (1 ½ tasse) de jus de mangue • 125 ml (1/2 tasse) de soda au gingembre • Glaçons 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez les deux premiers ingrédients dans un verre à jus. - Ajoutez des glaçons.

COCKTAILS SANS ALCOOL \$\$\$ (PLUS DE 1 \$ LA PORTION)

Punch de la passion (1 portions)	
<ul style="list-style-type: none"> • 375 ml (1 ½ tasse) de jus de fruit de la passion • 125 ml (1/2 tasse) de soda club • 5 ml (1 c. à thé) de grenadine (facultatif) • Glaçons • Tranches de carambole 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez les trois premiers ingrédients dans un verre à jus. - Ajoutez des glaçons. - Décorez le verre avec de fines tranches de carambole. (facultatif)

Annexe 8 – Activité 3

RÉSULTATS DU JEU-QUESTIONNAIRE *ES-TU TOXIQUE ?*

- 1: a = ★, b = ●, c = ■
- 2: a = ●, b = ■, c = ★
- 3: a = ★, b = ●, c = ■
- 4: a = ●, b = ■, c = ★
- 5: a = ★, b = ●, c = ■
- 6: a = ■, b = ★, c = ●
- 7: a = ●, b = ■, c = ★
- 8: a = ■, b = ●, c = ★
- 9: a = ●, b = ★, c = ■
- 10: a = ●, b = ■, c = ★

Ta consommation est...

Une majorité de ● : Abusive

Le consommateur abusif est celui qui tend à faire un usage immodéré des drogues et de l'alcool, soit en prenant de grandes quantités, soit en mélangeant diverses substances sans faire attention. Ce genre de comportement veut dire que tu as besoin de relâchement, de défoulement ou d'une porte de sortie. Mais, la ligne entre le divertissement et l'abus est quelquefois assez mince. Tu devrais revoir tes habitudes et chercher de l'aide si tu veux garder la maîtrise de ta vie et si tu tiens à ta famille, à ta gang et surtout, à tout ce qui fait que tu es toi. Un petit truc : essaie de déterminer les raisons profondes de ta consommation...

Une majorité de ★ : Exploratoire

Le consommateur explorateur consomme plus ou moins fréquemment, sa consommation est souvent planifiée et c'est surtout, soit pour le plaisir, soit pour faire comme les autres ou les accompagner, soit par curiosité. Tu aimes la vie et tu aimes le plaisir des sorties avec ta gang, bien sûr rien n'est aussi rose que tu le souhaiterais, il y a toujours des obstacles et des gros à part ça... En te tenant au courant des effets et des dangers de la consommation, tu pourras faire des choix éclairés et être plus critique devant des choix difficiles. Pense souvent à ton réseau de ressources en dehors de ta gang, il sera toujours là si tu en as besoin.

Une majorité de ■ : Nulle

Le consommateur abstinent n'a jamais pris (ou presque) de drogues ou d'alcool ou alors, il a cessé d'en prendre. Il y a plusieurs raisons qui font que la consommation d'alcool et de drogues ne t'intéresse pas. Peut-être as-tu déjà essayé et que ce n'est pas pour toi ou peut-être as-tu vu les ravages causés par des abus ? Détermine bien ta raison personnelle, ça t'aidera à te connaître et à trouver des moyens de dire non et de t'affirmer, car ce n'est pas toujours évident de refuser sans s'attirer d'ennuis. Renseigne-toi, il en existe une foule...