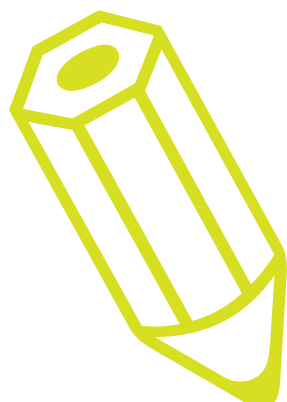

GUIDE D'ANIMATION 2014

POUR LES GROUPES
DE JEUNES
DE 10 À 12 ANS



SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

GUIDE D'ANIMATION 2014 POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 10 À 12 ANS



Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie, qui se tiendra du 16 au 22 novembre 2014, nous vous proposons d'animer des activités originales pour les jeunes de 10 à 12 ans, soit ceux du troisième cycle du primaire.

Remarque : Les activités qui suivent ont été spécifiquement conçues pour des jeunes de 10 à 12 ans. Des guides d'animation pour les jeunes de 13 à 16 ans et pour ceux de 17 à 24 ans sont téléchargeables à l'adresse Web dependances.gouv.qc.ca [section Toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie].



LE *GUIDE D'ANIMATION 2014* EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET LES INTERVENANTS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 10 À 12 ANS.

Bien que son lancement s'insère dans le contexte de la Semaine de prévention de la toxicomanie (SPT), les activités proposées peuvent être réalisées à tout autre moment de l'année. Il est recommandé d'établir des liens avec d'autres initiatives déjà implantées dans l'école, dans le contexte de l'approche École en santé, de l'approche orientante et de la prévention de la violence.

Comme le recommandent les experts, les outils destinés aux jeunes de 10 à 12 ans ne contiennent aucune information concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Étant donné le niveau de développement des jeunes de ce groupe d'âge, les interventions à leur offrir doivent miser sur le développement de facteurs de protection plutôt que sur la connaissance des risques associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

Les activités de ce guide d'animation ont comme objectif général de promouvoir un facteur de protection reconnu parmi les plus efficaces pour contrer les risques associés

à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, c'est-à-dire l'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie. Cet engagement peut leur permettre de développer des habiletés et des compétences personnelles et sociales qui deviennent à leur tour d'autres facteurs de protection qui leur seront utiles dans différents aspects de leur vie, notamment pour prévenir les risques associés à la consommation de substances et à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Vous trouverez, à l'annexe 1 de ce guide, de l'information complémentaire concernant les facteurs de protection et l'engagement.

Plus spécifiquement, les activités proposées dans ce guide ont pour but d'amener les jeunes à comprendre que les compétences personnelles et sociales qu'ils développent en pratiquant l'activité dans laquelle ils sont engagés peuvent servir dans d'autres contextes et les aider à faire face à différentes situations de la vie.

LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne sociétale d'information et de sensibilisation telle que la Semaine de prévention de la toxicomanie diffère d'un programme de prévention, notamment par sa forme et son intensité, certains facteurs jugés efficaces dans la littérature ont quand même été pris en compte dans le contexte des travaux relatifs à l'élaboration des outils de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2014, dont les activités d'animation qui se trouvent dans le présent document.

Les activités adaptées à l'âge et aux spécificités du milieu où elles sont offertes et s'adressant à de petits groupes homogènes sur le plan de la consommation d'alcool ou de drogues (ex. : l'abstinence ou la non-consommation pour les 10 à 12 ans) sont réputées plus efficaces en prévention de la toxicomanie. Également, l'engagement de jeunes ayant de la facilité à communiquer (pairs prosociaux), la coanimation par un professionnel et un pair prosocial, de même que les interventions de rappel, figurent parmi les meilleures pratiques reconnues en prévention de la toxicomanie.



Si vous souhaitez en savoir davantage sur les éléments prédictifs de l'efficacité en prévention des dépendances, vous pouvez consulter les documents suivants :

LAVENTURE, Myriam, Krystel BOISVERT et Thérèse BESNARD. « Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité », *Drogues, santé et société*, vol. 9, n° 1, juin 2010, p. 121-164.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – Synthèse des recommandations*, document rédigé par Jézabelle Palluy et autres, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2010, pag. variée, [En ligne], http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf.

ACTIVITÉ 1 DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !

OBJECTIFS

PERMETTRE AUX JEUNES :

- ▶ de prendre conscience de leurs activités préférées ou des passions dans lesquelles ils sont engagés ou encore d'en découvrir de nouvelles ;
- ▶ de déterminer les forces et les compétences personnelles et sociales qu'ils acquièrent ou qu'ils pourraient acquérir grâce à ces activités ;
- ▶ de prendre conscience que ces compétences peuvent être utiles dans d'autres sphères de leur vie ;
- ▶ de travailler en équipe avec d'autres jeunes.

MATÉRIEL REQUIS

- ▶ Tableau de la page 6, intitulé *Des compétences pour la vie !*, en quantité suffisante pour tous les élèves
- ▶ Support tel qu'un tableau ou un tableau blanc interactif
- ▶ Crayon
- ▶ Cahier de notes de la SPT 2014 destiné aux jeunes de 10 à 12 ans en quantité suffisante pour tous les élèves (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 30 à 60 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ*

* Cette activité se déroule en équipes de 3 ou 4 élèves.

1

Pour débiter, expliquer aux jeunes que, lorsqu'ils s'engagent dans une activité significative (voir la définition de l'engagement à l'annexe 1), ils développent des compétences personnelles et sociales (persévérance, esprit d'équipe, etc.) qu'ils peuvent ensuite utiliser dans d'autres situations et dans d'autres sphères de leur vie.

2

Par la suite, toujours en se référant à la définition de l'engagement présentée à l'annexe 1, demander aux élèves de remplir la colonne I du tableau *Des compétences pour la vie !* Ils doivent indiquer les activités dans lesquelles ils sont engagés ou qu'ils aimeraient essayer, et les inscrire dans la colonne I. On peut leur expliquer le premier exemple inscrit dans le tableau et leur demander de remplir les colonnes II et III du deuxième exemple. Pour trouver des activités, les jeunes peuvent s'inspirer

de celles présentées dans le cahier de notes destiné aux jeunes de 10 à 12 ans, et on peut leur suggérer les exemples d'engagement présentés à l'annexe 1.

3

Ensuite, pour chacune des activités, demander aux jeunes de déterminer des compétences qu'ils développent en la pratiquant. Ils doivent également expliquer brièvement pourquoi ces activités leur font développer ces compétences. Le tout doit être inscrit dans la colonne II.

Exemples de questions qu'on peut poser aux jeunes :

- ▶ Qu'est-ce que la pratique de cette activité, de ce loisir, de ce sport vous apporte ?
- ▶ Quelles sont les habiletés que ces activités vous permettent de développer ?

On peut se servir de la liste ci-dessous pour leur fournir des exemples de compétences ou de forces :

- ▶ Améliorer la connaissance de soi
- ▶ Être en contact avec des adultes attentifs et qui apportent leur soutien
- ▶ Développer l'affirmation de soi
- ▶ Apprendre à maîtriser ses émotions
- ▶ Développer un sentiment d'appartenance à son milieu qui permet de s'y sentir mieux
- ▶ Apprendre à bien communiquer ce qu'on pense
- ▶ Développer la projection dans l'avenir pour voir le résultat futur de ses comportements présents
- ▶ Développer l'esprit d'équipe
- ▶ Développer l'ouverture d'esprit
- ▶ Apprendre à respecter les autres

ACTIVITÉ 1 DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ (SUITE)

- Apprendre à gérer des conflits
- Apprendre à s'opposer adéquatement
- Apprendre à accepter les critiques constructives et à s'en servir pour s'améliorer
- Développer la persévérance (ne pas abandonner facilement à la première difficulté éprouvée ou au premier défi rencontré)
- Avoir des amis qui apportent leur soutien et qui partagent les mêmes passions ou activités que soi
- Bien gérer l'influence des amis
- Demander des conseils à ses parents pour obtenir du soutien dans sa passion
- Demander de l'aide à un enseignant ou à un entraîneur qui reconnaît ses forces
- Bien réagir aux suggestions d'amélioration
- Continuer à s'exercer pour s'améliorer
- Après une défaite, essayer de comprendre ce qui peut être amélioré la prochaine fois
- Etc.

4

Les élèves poursuivent l'activité en relevant une situation de la vie courante où ils se servent de leurs compétences. Cette situation doit être expliquée brièvement dans la colonne III du tableau **Des compétences pour la vie !** Les autres situations peuvent se dérouler avec des membres de leur famille, avec leurs amis, etc.

Exemple d'une question qu'on peut poser aux jeunes :

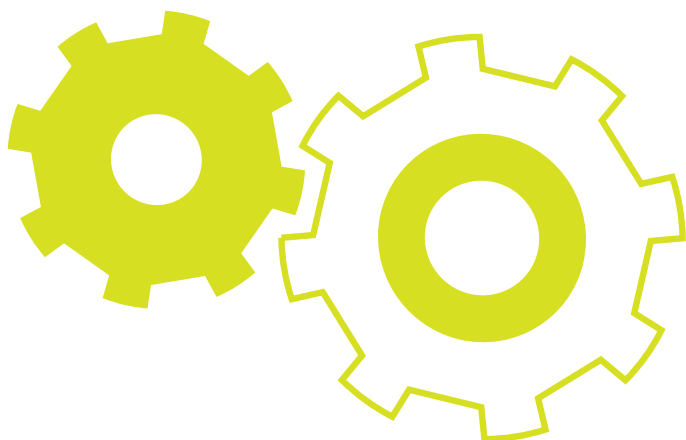
- Dans quelles autres situations de votre vie cette habileté ou compétence pourrait-elle vous être utile ?

5

À tour de rôle, demander aux équipes de présenter au reste de la classe leur tableau rempli **Des compétences pour la vie !** Il est aussi possible de demander aux jeunes d'indiquer une compétence qu'un ami de la classe possède et qu'il utilise dans diverses sphères de sa vie. On peut proposer aux jeunes de faire leur présentation à l'aide du tableau blanc interactif.

6

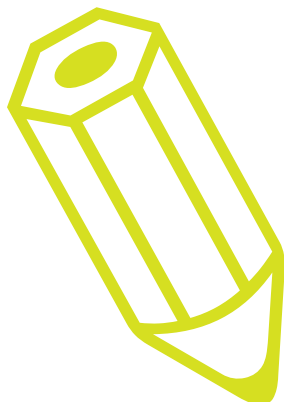
Terminer l'exercice en faisant remarquer aux jeunes qu'ils peuvent développer des compétences et des habiletés en réalisant leurs activités et que ces habiletés leur sont utiles pour faire face à toutes sortes de situations ou de défis qu'ils peuvent rencontrer dans d'autres sphères de leur vie.



TABLEAU

1

DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !



ACTIVITÉS PRATIQUÉES (OU QUE JE SOUHAITERAIS PRATIQUER)	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES EN PRATIQUANT CES ACTIVITÉS	AUTRES SITUATIONS DE LA VIE OÙ JE PEUX UTILISER CES COMPÉTENCES
EXEMPLE 1 La danse Je fais partie d'une troupe de danse de ballet-jazz.	▶ Persévérance, car je dois persévérer pour apprendre les chorégraphies. Je n'abandonne pas facilement à la première difficulté éprouvée ou au premier défi rencontré. ▶ Confiance en soi, car je sais que je peux réussir ma chorégraphie.	▶ J'ai de la difficulté en maths, mais je vais persévérer, m'exercer régulièrement, et je vais mieux réussir mon prochain examen ! ▶ Je sais que je suis plus forte dans d'autres matières tout aussi importantes.
EXEMPLE 2 Comité de financement Je fais partie du comité de financement pour payer mon voyage étudiant de fin d'année. Nous allons à Boston !		

ACTIVITÉ 2

L'INFLUENCE ET MOI !

OBJECTIFS

AMENER LES JEUNES À :

- indiquer des sources qui influencent leurs comportements, leurs choix, leurs décisions ou leurs habitudes de vie (leurs amis, leur famille, les médias, etc.) ;
- reconnaître des pairs ou d'autres personnes qui sont des sources d'influence positive et à voir comment ces personnes peuvent les aider à faire des choix qui sont bons pour eux ;
- réfléchir à des stratégies verbales et non verbales pour les aider à résister à la pression négative, qu'elle vienne d'une source ou d'une autre.

MATÉRIEL REQUIS

- Cartes de réflexion de la page 8 (en nombre suffisant, au moins une par élève)
- Crayon
- Babillard (facultatif)



DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



1

En grand groupe, demander aux jeunes d'indiquer des sources d'influence et des situations où ils ressentent cette influence (positive et négative).

2

Leur faire nommer des personnes qui les influencent positivement et les amener à voir comment ces personnes les aident à faire des choix qui sont bons pour eux dans plusieurs domaines.

3

Pour les situations où les jeunes souhaitent résister à l'influence qu'ils ressentent, leur demander de trouver des stratégies pour y parvenir (des réactions, des répliques ou des attitudes à adopter) et de les écrire au tableau.

4

Décider en grand groupe d'une ou deux stratégies précises que les jeunes pourront mettre en pratique en petits groupes.

5

En grand groupe ou en petits groupes, leur faire prendre conscience de ce qu'ils ressentent lorsqu'ils décident de s'affirmer (fierté, assurance accrue, contentement, etc.).

6

Les jeunes décident ensuite de leurs stratégies préférées et les inscrivent sur des cartes qu'ils peuvent conserver. Ces cartes peuvent aussi être distribuées à tous les jeunes ou affichées dans la classe pour qu'ils puissent les consulter facilement au besoin.

7

Finalement, les jeunes écrivent pour eux-mêmes les noms des personnes qui sont une source d'influence positive pour eux et les domaines dans lesquels ces personnes peuvent les aider.



CARTE DE RÉFLEXION

SI JE VEUX RÉSISTER À L'INFLUENCE :

Exemple de situation où je ressens de l'influence :

Ce que je répons ou comment je réagis :

Comment est-ce que je me sens à ce moment-là ?



CARTE DE RÉFLEXION

SI JE VEUX RÉSISTER À L'INFLUENCE :

Exemple de situation où je ressens de l'influence :

Ce que je répons ou comment je réagis :

Comment est-ce que je me sens à ce moment-là ?

ACTIVITÉ 3

MES PASSIONS, MES COMPÉTENCES !



OBJECTIFS

PERMETTRE AUX JEUNES :

- ▶ de réfléchir à leurs façons de s'engager dans une activité qui les passionne et aux effets que cela a sur eux ;
- ▶ de définir les forces et les compétences personnelles et sociales qu'ils développent ou qu'ils pourraient développer grâce aux activités dans lesquelles ils s'engagent ;
- ▶ de prendre conscience que ces compétences peuvent être utiles dans d'autres sphères de leur vie.

MATÉRIEL REQUIS

- ▶ Feuilles blanches
- ▶ Matériel de dessin (crayons de couleur, pinceaux, gouache, etc.)
- ▶ Gomme adhésive

Choisir le mur qui pourra recevoir la grande murale (la surface nécessaire étant d'environ 2 mètres sur 2 mètres).

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 60 minutes



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1

Remettre une feuille blanche à chaque jeune du groupe.

2

En se basant sur la définition de l'engagement de l'annexe 1, demander aux jeunes de réfléchir quelques minutes à ce qu'ils aiment pratiquer comme activités, à leurs passions et à ce qui suscite leur engagement (sport, musique, passe-temps, etc.).

3

À l'aide du matériel de dessin prévu pour le groupe, inviter les jeunes à illustrer leur passion, leur engagement.

4

Lorsque les jeunes ont terminé leur dessin, leur demander de le signer, d'y apposer de la gomme adhésive au dos et de l'afficher sur la grande murale de la classe.

5

Terminer cette activité par un échange avec les jeunes à propos de l'activité qu'ils ont illustrée, sur ce qu'elle leur apporte et ce qu'elle leur permet de développer (par exemple : améliorer leur connaissance d'eux-mêmes et leur confiance en eux, être en contact avec des amis qui partagent les mêmes intérêts qu'eux, être en contact avec des adultes attentifs et qui apportent leur soutien, développer l'affirmation de soi, apprendre à maîtriser leurs émotions et développer un sentiment d'appartenance à leur milieu qui permet de s'y sentir mieux). Il importe que les jeunes comprennent qu'ils développent des compétences personnelles et sociales (notamment la communication, l'esprit d'équipe, l'ouverture d'esprit, etc.) en pratiquant leur activité et que ces compétences peuvent servir dans d'autres contextes et les aider à faire face à différentes situations de la vie et à toutes sortes de défis (gérer des conflits, résoudre des problèmes, s'affirmer, etc.).

Il est possible de se servir de l'annexe 1 pour accompagner les jeunes dans leur réflexion quant à leurs

passions et aux activités dans lesquelles ils s'engagent et qui agissent à titre de facteurs de protection.

Exemples de questions qu'on peut poser aux jeunes :

- ▶ Pour quelles raisons avez-vous choisi d'illustrer cette activité ?
- ▶ Qu'est-ce que la pratique de cette activité, de ce loisir, de ce sport vous apporte ?
- ▶ Quelles sont les habiletés que ces activités vous permettent de développer ?

(Par exemple : faire ressortir le fait qu'un sport d'équipe permet de travailler la coopération, l'interdépendance, qu'il nécessite de bien communiquer, d'être stratégique, de mettre en commun les forces de chacun, etc.)

Le personnel enseignant peut choisir de créer la grande murale dans un espace commun plutôt que dans chacune des classes ou de former une gigantesque murale à la cafétéria, dans la salle commune ou dans un autre endroit où tous les groupes de jeunes pourront la voir.

ANNEXE 1



INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

FACTEUR DE PROTECTION

Un facteur de protection est un élément qui, par sa présence dans la vie de quelqu'un, diminue la probabilité de l'apparition d'un problème, que celui-ci soit lié notamment à la consommation d'alcool ou de drogues ou encore à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Un facteur de protection peut s'acquiescer ou être renforcé.

ENGAGEMENT = FACTEUR DE PROTECTION

L'engagement peut être considéré comme une variété d'activités comprenant le service communautaire et le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique et les arts ou d'autres travaux intellectuels ou manuels, qui peuvent être pratiqués dans les divers milieux que constituent la famille, l'école, les organisations jeunesse, scolaires ou communautaires.

Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent présenter certaines caractéristiques : elles doivent offrir un lien entre l'individu et le monde extérieur, être importantes et significatives, être structurées et avoir un but clair plutôt que d'être aléatoires (ex. : jouer avec ses amis, regarder la télévision, etc.), en plus de permettre aux jeunes de côtoyer des adultes attentifs et des modèles qui soutiennent et encouragent leur engagement.

CE QUE L'ENGAGEMENT NOUS PERMET DE DÉVELOPPER

L'engagement dans une activité qui nous passionne nous permet, par exemple, d'améliorer notre connaissance de nous-mêmes et notre confiance en nous, d'être en contact avec des amis qui partagent les mêmes intérêts que nous, d'être en contact avec des adultes attentifs et qui nous soutiennent, de développer l'affirmation de soi, d'apprendre à maîtriser nos émotions et de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu qui permet de nous y sentir mieux.

AUTRES FACTEURS DE PROTECTION

- ▶ Avoir une bonne estime de soi.
- ▶ Connaître ses forces et ses faiblesses.
- ▶ Croire en son avenir et se fixer des buts.
- ▶ Avoir un cercle d'amis en qui l'on a confiance.
- ▶ Avoir de bonnes relations familiales.
- ▶ Avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil.

TYPES D'ACTIVITÉS

- ▶ Le service communautaire et le bénévolat.
- ▶ Les sports individuels et les sports d'équipe.
- ▶ La musique et les arts.

EXEMPLES D'ENGAGEMENT

- ▶ Participer aux activités parascolaires qui ont lieu pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- ▶ S'engager dans sa classe (responsable du recyclage, président de classe, etc.).
- ▶ Participer aux activités de loisirs et de sports organisées dans son quartier ou sa ville.
- ▶ Faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son école.
- ▶ Faire des activités en famille (jeux de table, randonnées en vélo, etc.).
- ▶ Faire partie d'une équipe sportive.
- ▶ Suivre des cours de danse, de peinture, de piano, etc.
- ▶ Participer aux projets de ses amis.

ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce document n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse :

www.dependances.gouv.qc.ca, section **Toxicomanie**, rubrique
Semaine de prévention de la toxicomanie.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Bibliothèque et Archives Canada, 2014

ISBN: 978-2-550-71569-6 [version PDF]

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2014