

S'INFORMER  
SE PARLER

S'AFFIRMER

[parlonsdrogue.com](http://parlonsdrogue.com)  
[dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca)

Santé  
et Services sociaux  
Québec

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



**GUIDE D'ANIMATION**  
Pour les groupes de jeunes de 10 à 14 ans

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA  
**TOXICOMANIE**  
2008  
[www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com)

Québec



SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA  
**TOXICOMANIE**  
 2008  
 www.parlonsdrogue.com

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui aura lieu du 16 au 22 novembre 2008, nous vous proposons d'animer des activités originales pour les jeunes de 10 à 14 ans, soit pour les jeunes de la fin du primaire ainsi que de la 1<sup>re</sup> et de la 2<sup>e</sup> du secondaire.

## IMPORTANT

Vous trouverez la description complète des activités et toutes les annexes pertinentes au [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca) (section Campagnes d'information – Activités).

### Remarque

- Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes scolaires de la 3<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> du secondaire. Pour cette clientèle, un guide d'animation destiné aux jeunes de 15 à 21 ans est disponible et peut être téléchargé au [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca) (section Campagnes d'information – Activités).
- 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 L'interview

### Objectifs

- Permettre aux jeunes de reconnaître leurs forces et leurs habiletés ainsi que celles des autres jeunes.
- Conscientiser les jeunes au fait que les compétences personnelles et sociales telles que l'affirmation de soi, la communication et la résolution de problèmes (relations interpersonnelles) sont des facteurs de protection contre les dépendances.

### Matériel requis

Mise en situation (Annexe 1). Feuille d'interview à photocopier (Annexe 2).

### Format de l'activité

Groupe d'une vingtaine de jeunes en équipes de deux personnes qui ne cultivent pas nécessairement une relation d'amitié.

### Durée

De 45 à 90 minutes, selon le nombre de jeunes. L'activité peut se faire en deux périodes, d'abord une période d'interviews et de présentations orales et, par la suite, une période de discussion en groupe.

### Description de l'activité

#### 1. Interviews et présentations par les jeunes

Chaque jeune a en mains une feuille d'interview. Ils sont tour à tour interviewés et intervieweurs. À la fin des interviews, à l'aide des renseignements contenus dans la feuille, chaque jeune prend la parole pour faire le portrait de celui qu'il a interrogé. En deux ou trois minutes, il doit partager avec la classe quelques caractéristiques, qualités et forces de la personne qu'il a interviewée.

#### 2. Discussion en groupe

- Après les présentations, l'intervenant ou l'enseignant peut amorcer une discussion de groupe avec ces questions :  
 Avez-vous appris des choses que vous ne connaissiez pas au sujet des élèves de la classe ?  
 Est-ce que cette activité vous a permis de voir quelqu'un sous un autre jour ?  
 Est-ce que cette activité vous a donné le goût d'en connaître plus sur quelqu'un de la classe ?
- Apprendre à mieux se connaître  
 Il faut miser sur nos forces plutôt que sur nos faiblesses. Il n'y a personne de parfait, chacun a ses points faibles. Pensez-y, quelles sont vos forces et vos qualités ?
- Découvrir les autres  
 C'est en parlant avec les autres, qu'on apprend vraiment à les connaître. Il ne faut pas se fier uniquement sur une impression ou sur des rumeurs pour décider si une personne vaut la peine d'être connue.

Ce n'est pas parce que quelqu'un est différent qu'il faut le rejeter. Chacun de nous est différent et unique. Voilà ce qui fait la richesse des relations interpersonnelles. Même si quelqu'un a des goûts ou des aspirations différentes des nôtres, il est possible de découvrir des points qui nous unissent.

#### 3. Conclusion

À la fin des présentations des jeunes, l'intervenant ou l'enseignant conclut en leur faisant remarquer que les passions, les intérêts, les rêves, etc., qui ont été exprimés sont tous des forces, soit des facteurs de protection contre les dépendances. Chacun doit réaliser qu'il a des forces et apprendre à les utiliser dans sa vie de tous les jours. Veuillez consulter la mise en situation à l'annexe 1.

En favorisant le développement de facteurs de protection comme l'estime de soi ainsi que les compétences personnelles d'adaptation et de résolution de problèmes, on protège les jeunes contre la détresse en général et contre les problèmes de toxicomanie en particulier. Ce faisant, on contribue à améliorer la capacité des jeunes de contrôler leur environnement et de faire des choix favorables à leur bien-être.



## ACTIVITÉ Concours Toxico

### Objectif

Accroître le sentiment de compétence des jeunes ainsi que leur estime de soi dans les situations où ils doivent faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool, d'autres drogues et de pratique des jeux de hasard et d'argent.

### Matériel requis

Matériel de dessin.

### Format de l'activité

Projet individuel, en équipe ou projet de classe.

### Durée

Présentation du concours: environ dix minutes. Travail de création: variable (le travail de création peut être fait en dehors des heures de cours ou en classe notamment dans un cours d'art).

### Description de l'activité

Nous invitons les jeunes à exploiter leur talent en dessin et à nous faire parvenir une œuvre sur la thématique de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2008.

### Thématique pour le dessin du t-shirt

#### J'utilise mes forces pour ne pas tomber dans le piège de la toxicomanie

### Prix à gagner

Cent cinquante t-shirts imprimés avec le dessin gagnant à distribuer parmi les élèves de l'école du même niveau scolaire que la personne ou que l'équipe gagnante. Le dessin gagnant sera affiché sur le site Web parlonsdrogue.com pendant l'année 2009 (de janvier à décembre 2009). Le nom du gagnant ou des membres de l'équipe gagnante sera aussi mentionné.

### Règlement

- Une même école peut présenter plus d'un dessin.
- Le dessin peut être le résultat d'un travail personnel ou d'un travail d'équipe.
- Le dessin peut être envoyé par la poste ou par courriel.
- Date limite de participation: 12 décembre 2008. Le choix du dessin gagnant se fera le 17 décembre 2008.

### Par la poste à:

Concours Toxico

Case postale 53038

Québec (Québec) G1J 5K3

Par courriel, en fichier PDF ou JPG (résolution d'au moins 300 dpi), à [concourstoxico@msss.gouv.qc.ca](mailto:concourstoxico@msss.gouv.qc.ca).

(Le nom des gagnants sera publié sur le site Internet [www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com) à partir du 17 décembre 2008.)

### Les renseignements suivants doivent accompagner le dessin.

Nom de l'école: \_\_\_\_\_

Niveau scolaire: \_\_\_\_\_

Adresse de l'école: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Nom et prénom de l'artiste ou des artistes: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone (pour joindre cette personne): (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_



## ACTIVITÉ Pas toujours facile de se faire des amis

### Objectifs

- Conscientiser les jeunes au fait que les compétences personnelles et sociales telles que l'affirmation de soi, la communication et la résolution de problèmes (relations interpersonnelles) sont des facteurs de protection contre les dépendances.
- Accroître le sentiment de compétence des jeunes en ce qui concerne les choix éclairés en matière de consommation d'alcool, d'autres drogues et de pratique des jeux de hasard et d'argent.

### Matériel requis

Textes des mises en situation à imprimer (Annexe 3). Feuilles-réponses à imprimer pour chaque jeune (Annexe 4).

### Format de l'activité

Groupe d'une vingtaine de jeunes en équipes de trois à cinq participants.

### Durée

De 40 à 60 minutes pour la série de cinq mises en situation.

### Description de l'activité

Il s'agit d'une série de mises en situation suivies d'une discussion de groupe. Une mise en situation est décrite. L'intervenant ou l'enseignant la lit à haute voix. Chaque équipe a cinq minutes pour discuter du meilleur choix à faire dans la situation décrite. Un porte-parole par équipe énonce le choix de celle-ci et explique les raisons qui l'ont motivé.



## ACTIVITÉ Jeu-questionnaire – Quelle est ton opinion?

### Objectif

Permettre aux jeunes d'identifier comme facteurs de protection contre les dépendances les compétences personnelles et sociales telles que l'affirmation de soi, la communication et la résolution de problèmes.

### Matériel requis

Jeu-questionnaire (voir sur la page suivante) et photocopie de la feuille d'interprétation des résultats (Annexe 5).

### Format de l'activité

Activité individuelle. L'interprétation des résultats du test peut être communiquée verbalement par l'animateur devant le groupe ou par écrit, en fournissant des photocopies aux jeunes.

### Durée

15 minutes.

### Description de l'activité

Le jeu-questionnaire *Quelle est ton opinion?* présente des situations problématiques réalistes. Pour découvrir son profil, le jeune doit sélectionner la façon dont il réagirait si celles-ci se présentaient.



## PUBLICATIONS UTILES

Le ministère de la Santé et des Services sociaux met à votre disposition des publications utiles pour vous permettre d'aborder la question de la toxicomanie auprès des jeunes. Elles sont toutes téléchargeables au [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca) (section Documentation – Publications sur la toxicomanie). Vous pouvez aussi commander des exemplaires de certaines brochures en écrivant à [diffusion@msss.gouv.qc.ca](mailto:diffusion@msss.gouv.qc.ca).

- *La drogue... Si on s'en parlait?*
- *Les jeunes et le cannabis*
- *Les jeunes et les drogues de synthèse*
- *Les dangers du « calage » d'alcool*
- *Les jeunes et l'alcool*



### Quelle est ton opinion?

1. Tu apprends que, dans sa vie privée, ton acteur/joueur de hockey préféré fume des cigarettes comme une cheminée...
  - a) Pauvre lui! Il ne sait pas que c'est très mauvais pour la santé. Tu t'empresses d'aller sur son site Web pour lui écrire un long courriel et le convaincre d'arrêter de fumer.
  - b) Super! Dès que tu le pourras, tu commenceras à fumer. Si lui le fait, ce n'est pas si mauvais que ça!
  - c) Tu te demandes pourquoi il fume. Tu te renseignes sur les effets réels de la cigarette. Tu pourrais en parler à ton oncle, tu sais qu'il a eu beaucoup de difficulté à arrêter de fumer.
2. Tu joues à *Vérité ou conséquence*. C'est ton tour, et on te demande d'avouer ton amour pour quelqu'un de la classe... Tu n'as pas envie de dévoiler ce secret. La conséquence, c'est d'aller voler de l'argent dans le sac à main de la mère de ton amie.
  - a) Tu n'as pas envie de passer pour quelqu'un qui manque de courage. Mais, voler, c'est un geste malhonnête. Alors, tu refuses et tu leur expliques que ce n'est qu'un jeu et que s'ils sont vraiment tes amis, ils respecteront ton choix...
  - b) Tu n'as pas le choix, car c'est la conséquence. Tous les autres rient et te pressent d'aller piger dans le sac à main. Tu prends ton courage à deux mains et tu fonces. De toute façon, elle ne saura jamais que c'est toi qui as fait le coup...
  - c) Jamais de la vie! Tu refuses de le faire. Les autres se fâchent contre toi et t'éliminent du jeu, mais ça ne te dérange pas. Tu pars de ton côté pour faire autre chose.
3. L'équipe de hockey de ton quartier s'est rendue en séries éliminatoires cette année, tout le monde ne parle que de cela. Pourtant, toi, tu n'as jamais suivi ce sport qui ne t'intéresse pas du tout.
  - a) Tu fais semblant de t'intéresser à tous les matchs que l'équipe dispute et tu décides d'apprendre le nom des joueurs par cœur. C'est pénible parce que tu n'arrives pas à aimer le hockey, mais il ne faut surtout pas que les autres le sachent!
  - b) L'équipe gagne, tant mieux pour eux! Mais ce n'est pas parce que toute ta gang en parle que tu commenceras à aimer ça. Chacun a le droit à ses goûts après tout!
  - c) À force d'entendre parler de hockey, tu commences à en savoir plus sur ce sport. Mais dans les conversations, tu restes quand même à l'écart en te disant que cette fièvre sera terminée dans un mois.
4. À l'école, on vous explique l'importance de la résolution de problèmes et la façon de régler des conflits. Ton meilleur ami a beaucoup ri des intervenants pendant l'atelier et il plaisante sans cesse au sujet de cette façon de régler des problèmes. Pourtant, cette technique te semble assez efficace...
  - a) Tu te demandes si tu connais vraiment ton ami. Dans le fond, vous avez souvent des points de vue si différents...
  - b) Lors de votre prochaine chicane, tu utilises cette méthode pour résoudre votre conflit, il est possible qu'il comprenne mieux de cette façon après tout!
  - c) Ce n'est pas une raison pour contredire ton meilleur ami. Vous êtes ensemble pour le meilleur et pour le pire... Tu en ris avec lui.
5. Pendant la partie de soccer du cours d'éducation physique, l'équipe adverse gagne finalement la partie 6 à 5. Le dernier but a été causé par la maladresse d'une joueuse de ton équipe. Le capitaine de ton équipe passe la journée à la talonner et il lui jure qu'il ne la prendra plus jamais comme joueuse.
  - a) Tu lui dis que le capitaine a raison et qu'elle n'a pas de talent. Tu lui dis que si un jour tu es capitaine, tu ne la choisiras jamais.
  - b) Tu prends la défense de ta coéquipière et tu dis au capitaine qu'on peut tous faire des erreurs et qu'il est très mauvais perdant.
  - c) Tu comprends que le capitaine soit déçu d'avoir perdu, mais tu penses que ce n'est pas une raison pour insulter ta coéquipière qui a fait une maladresse et pour la mettre de côté.
6. Tu as une conversation sur Internet avec un groupe d'amis, le souper est servi et ça fait déjà trois fois que ta mère te demande de laisser l'ordinateur.
  - a) Les autres sont tous encore en ligne, et tu devrais te déconnecter en premier. Tant pis pour le souper et pour ta mère. Tu restes en ligne et tu attends que quelqu'un d'autre décide de se déconnecter avant de passer à table.
  - b) Tu termines ta phrase par: «C'est l'heure du souper. À go, tout le monde se déconnecte!» Tu espères bien qu'ils vont tous suivre.
  - c) Malgré ton désir de continuer à clavarder avec tes amis, tu leur écris: à+ ;-).
7. Lors du dernier match de soccer, un de tes coéquipiers semble avoir une énergie du tonnerre. Il est partout à la fois et il compte plusieurs buts. Tu envies sa grande forme et tu lui demandes quelle mouche l'a piqué pour qu'il ait tant d'énergie. Il te répond, en parlant tout bas, qu'il a avalé un comprimé offert par son cousin avant le match. Ce comprimé n'est pas légal, mais il donne beaucoup d'énergie!
  - a) Hum... Un comprimé illégal qui donne de l'énergie n'est certainement pas bon pour la santé. Tu observes bien le joueur et tu remarques justement qu'il n'est déjà plus très en forme. Il est en sueur et son corps tremble. Tu décides de te tenir loin de ce genre de comprimé.
  - b) Cette réponse te surprend terriblement. Tu vas directement voir le coach et tu dénonces le joueur qui a pris une substance illégale. Il ne devrait plus avoir le droit de faire partie de l'équipe.
  - c) En parlant tout bas toi aussi, tu lui demandes s'il peut t'en apporter pour le prochain match. Toi aussi, tu as envie d'être parmi les meilleurs de l'équipe. Ce comprimé est magique!
8. Un jeune adulte s'approche de ton groupe après l'école. Il vous propose de goûter à des bonbons du bonheur. Ce sont des bonbons qui semblent bien ordinaires, comme ceux à la poudre rose et verte du dépanneur. C'est louche, mais ta gang semble vouloir les essayer. Max accepte quelques bonbons du jeune homme et il est le premier à en prendre un.
  - a) Tu fais un sermon à Max sur l'effet néfaste des drogues. Tu prends le bras de ton meilleur ami et tu quittes le groupe aussitôt.
  - b) C'est OK de les essayer en gang. Tous ensemble, il ne peut rien vous arriver. De toute façon, même si ce n'est pas bon pour vous, c'est juste pour une fois. Allons-y!
  - c) Tu te rappelles avoir vu une photo de ces bonbons dans un dépliant, les effets étaient expliqués et leurs dangers étaient mentionnés. Tu ne prends pas de ces bonbons et tu conseilles à tes amis qui en ont pris de retourner chez eux en sécurité.
9. Alors que tu dors chez une copine et que ses parents sont absents, sa grande sœur vous invite à fumer de la marijuana avec elle avant de vous endormir. Elle affirme que vous ferez de beaux rêves et que c'est naturel, donc sans aucun danger.
  - a) Tu t'apprêtes à accepter. C'est naturel, il ne peut donc rien t'arriver.
  - b) Tu fais semblant de vouloir prendre une bouffée toi aussi, mais tu en profites pour courir jeter le joint dans la toilette. La drogue, ce n'est pas bon pour personne!
  - c) La drogue, naturelle ou non, ce n'est pas une plaisanterie. Tu te souviens très bien de l'atelier auquel tu as participé à ce sujet. Tu téléphones chez toi pour qu'on vienne te chercher.
10. Tu as une discussion avec Gabriel sur les araignées. Il est convaincu que les araignées ont huit pattes et toi, tu affirmes qu'elles en ont dix. Après quelques minutes de discussion, Gabriel te met au défi de faire un pari. Celui qui a raison devra donner cinq dollars à l'autre.
  - a) Tu n'acceptes pas de parier. Même si tu crois que tu as raison sur le nombre de pattes des araignées, c'est une question de principe!
  - b) Tu acceptes le défi pour ne pas le décevoir, mais tu as peur de perdre parce que tu n'as pas d'argent.
  - c) Tu n'acceptes pas le défi de Gabriel, mais tu lui offres d'aller vérifier avec lui à la bibliothèque lequel de vous deux détient la vérité.



## ANNEXE I

### Activité L'interview

#### Mise en situation

##### Quitter l'école primaire et faire face au monde des grands

L'entrée au secondaire constitue une étape cruciale. Les jeunes doivent alors affronter une diversité et un anonymat qui leur sont inconnus. De plus en plus, ils doivent prendre des décisions par eux-mêmes que ce soit par rapport à leur orientation scolaire, à leur choix d'amis, etc. L'intégration à un groupe de pairs vient, d'une certaine façon, suppléer à la distance qu'ils doivent prendre par rapport à leurs parents et ce groupe d'amis les influence quant aux choix qu'ils ont à faire. Cette étape de transition qu'est l'adolescence amène souvent les jeunes à repousser les limites connues pour vivre de nouvelles expériences et créer ainsi leurs propres références. Ils ont besoin d'un encadrement souple et chaleureux qui favorisera cette recherche d'identité, mais dans un contexte où les risques sont contrôlés. L'adolescent est à la découverte de lui-même et du monde. Il a moins d'expérience que l'adulte pour gérer les situations problématiques. Il est en situation d'apprentissage et par conséquent, il n'a pas encore acquis toute la compétence nécessaire pour régler les problèmes et ainsi avoir le sentiment de contrôler sa vie. Il est donc plus vulnérable à certains types de situations qu'il aura tendance à voir comme des culs-de-sac et non comme des problèmes à régler ou des situations temporairement difficiles à vivre (par exemple, un deuil, une rupture, etc.). Quand le jeune a l'impression qu'il n'exerce plus de contrôle sur sa vie, que la majorité des gens sont ses ennemis et qu'il n'a plus de soutien, il peut alors manquer d'estime de soi et être tenté d'abandonner la partie.

##### Les facteurs de protection

Les facteurs de protection relèvent de certains attributs de personnes, de l'environnement, de situations ou d'événements qui semblent protéger la personne contre l'apparition de problèmes. Ces facteurs contribuent à la résistance contre les risques; ils favorisent l'émergence de schémas d'adaptation réussie et de compétence.

##### VOICI QUELQUES EXEMPLES:

###### Les facteurs de protection personnels

- L'estime de soi et un sentiment d'efficacité.
- Un lieu de contrôle intériorisé.
- L'optimisme et les attentes positives pour l'avenir.
- L'expérience de compétences individuelles et de compétences sociales.
- Le contrôle de soi.

###### Les facteurs de protection familiaux

- Un attachement et des relations positives avec les parents.
- Les règles et les structures familiales.
- Des parents qui cultivent des attentes saines et positives à l'égard de leur enfant.

###### Les facteurs de protection environnementaux

- Une relation suivie avec un adulte significatif.
- Des activités parascolaires.
- Des expériences scolaires positives.
- Des responsabilités (à la maison, dans le cadre des loisirs, à l'école).
- Dans un contexte monoparental, une relation suivie avec un adulte extérieur à la cellule familiale.

Il y a des jeunes qu'on dit *incassables*, des jeunes qui, placés dans des situations à très haut risque, tiennent le coup et s'en sortent. Des études nous apprennent que ces jeunes ont des caractéristiques personnelles qui leur permettent de développer un réseau d'aide parmi les adultes qui les entourent: ils sont de bonne humeur, affables, actifs et débrouillards. Ils sont très conscients de leurs compétences. Ils ont développé, à partir de certaines expériences périlleuses, une capacité de s'impliquer auprès des autres qui les sert bien par la suite.

La plupart de ces jeunes ont pu compter, durant une période importante de leur vie, sur la présence d'un parent ou d'un adulte significatif qui assurait la stabilité dans leur vie. Ces adultes attentifs aux besoins affectifs des enfants sont aussi capables de les soutenir dans leurs efforts scolaires. Aussi, plusieurs de ces jeunes ont eu la possibilité de trouver un groupe de référence capable de leur inspirer des conduites appropriées, de les aider à donner un sens à leur vie et de les placer dans des situations où leurs habiletés et leurs talents sont reconnus.

##### Sites à consulter

[www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com)

[www.aitq.com](http://www.aitq.com) (Association des intervenants en toxicomanie du Québec inc.)

[www.actiontoxicomanie.qc.ca](http://www.actiontoxicomanie.qc.ca)

##### Services téléphoniques spécialisés

Tel-jeunes : 1 800 263-2266

Drogue: aide et référence : 1 800 265-2626



## ANNEXE 2

### Activité L'interview

#### Fiche d'interview

Nom de la personne interviewée: \_\_\_\_\_

#### Questions

Tu rêves de devenir \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui t'attire dans ce métier? \_\_\_\_\_

Avec tes parents, tu aimes lorsque vous \_\_\_\_\_

Avec tes amis, tu aimes lorsque vous \_\_\_\_\_

Tu aimes le site Web ou le livre ou le jeu vidéo \_\_\_\_\_

Ton film préféré est \_\_\_\_\_

Ton repas préféré est \_\_\_\_\_

Ton groupe de musique préféré est \_\_\_\_\_

Si tu te réincarnerais en un animal, tu aimerais que ce soit en \_\_\_\_\_

Pourquoi? \_\_\_\_\_

Donne-moi le nom d'une personne que tu admires \_\_\_\_\_

Pourquoi admires-tu cette personne? \_\_\_\_\_

Ce que tu as fait et qui te rend le plus fier \_\_\_\_\_

Un pays/une ville que tu aimerais découvrir \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui t'attire dans ce pays/cette ville? \_\_\_\_\_

Ta plus grande qualité est \_\_\_\_\_

Tu penses que le monde serait meilleur si \_\_\_\_\_

Ton souvenir le plus heureux est \_\_\_\_\_

Quand tu as un problème, tu aimes en parler avec \_\_\_\_\_

Pourquoi aimes-tu parler avec cette personne? \_\_\_\_\_

Tu gagnes un concours. Tu as le choix entre quatre prix. Lequel choisis-tu?

- Passer une journée à MusiquePlus et agir comme coanimateur d'une émission.
- Passer une journée avec les joueurs du Canadien de Montréal.
- Passer une journée en patrouille avec des policiers.
- Passer une journée à suivre le tournage d'un film.

Pourquoi ce choix est celui que tu préfères? \_\_\_\_\_

Ton meilleur ami te dit qu'il a été intimidé par des plus grands. Il te demande ton aide, comment proposes-tu de l'aider? \_\_\_\_\_

Tu ne peux choisir qu'un mot pour te décrire, quel est-il? \_\_\_\_\_



## Activité Pas toujours facile de se faire des amis

### Mises en situation

#### 1. Au secours! Ma vie bascule.

Frédéric habite le même quartier depuis sa naissance. Il connaît tous ses voisins, le propriétaire du dépanneur, etc. Brian, son meilleur ami, habite devant chez lui depuis toujours. Tous les deux sont de grands amateurs de hockey. Un jour, le père de Frédéric arrive à la maison et lui apprend que son employeur lui offre une promotion. Toutefois, la famille devra déménager à 600 km de sa ville natale. Frédéric doit donc changer d'école en plein milieu de l'année scolaire, s'intégrer à une nouvelle école, dire adieu à Brian et essayer de se faire de nouveaux amis... Il est complètement abattu de devoir déménager.

#### Questions

- Selon vous, est-ce si difficile de changer de groupe d'amis? Pourquoi?
- Quel regard portent les élèves sur un nouvel élève qui arrive en cours d'année?

#### 2. Comment se faire des amis?

Voilà un mois que Frédéric a déménagé. L'adaptation n'est pas facile. Il a des problèmes dans son cours de mathématiques et ne comprend pas bien les explications de son nouveau professeur. Lui qui avait une bonne moyenne en début d'année, voici que ses notes chutent. Il a commencé à se lier d'amitié avec Antoine. Ce dernier aime les jeux vidéo alors que Frédéric ne les aime pas trop. Au fond, ils ont peu d'intérêts en commun. Frédéric préfère le hockey et la musique. Il y a bien quelques garçons dans la classe qui jouent au hockey après l'école, mais Frédéric n'a pas encore osé leur parler. Il a peur de se faire rejeter. Il aimerait faire partie de leur groupe. Mais, il fait semblant d'aimer les jeux vidéo – il a même passé tout son samedi dans le sous-sol d'Antoine à jouer à des jeux vidéo. Heureusement, ça va bien à la maison, on dirait que le déménagement l'a rapproché de ses parents et de son grand frère.

#### Questions

- Croyez-vous que parfois des jeunes sont rejetés sans même qu'ils aient eu le temps de bien se faire connaître? Pourquoi?
- Que peuvent faire les élèves pour aider Frédéric à s'intégrer?

#### 3. Heureux de se faire des amis!

Antoine a invité Frédéric à un party chez un voisin. Frédéric rencontre des jeunes qui fréquentent une autre école et qui sont un peu plus vieux que lui. Frédéric s'amuse bien avec eux et est heureux d'être enfin avec un groupe de jeunes. Le party est à son plus fort et Luc invite tout le monde à aller dans la ruelle avec lui pour fumer un joint de pot. Frédéric n'a jamais fumé de pot et il n'en a pas envie. Il leur dit d'y aller et qu'il les attendra. Ses nouveaux amis l'encouragent à les suivre. Il hésite, mais devant l'insistance de la gang, il décide finalement de les accompagner.

#### Questions

- Frédéric joue aux jeux vidéo avec Antoine et fume du pot même s'il n'en a pas vraiment envie. Doit-on faire des choses qu'on n'aime pas pour être accepté par des camarades?
- Est-ce facile de refuser des idées qui viennent de la gang? Comment peut-on s'y prendre?
- Croyez-vous que de vrais amis respectent vos choix personnels même s'ils sont différents de ceux du groupe?

#### 4. Heureux de se faire des amis, mais...

Le lendemain du party, Frédéric réfléchit à sa soirée. À la fin du party, ils ont tous promis de refaire une telle soirée le samedi de la semaine suivante et de fumer à nouveau un joint. Il se rend compte que même s'il aime bien les garçons et les filles qu'il vient de rencontrer, il n'est pas tout à fait heureux. Pourquoi donc? Les nouveaux amis d'Antoine l'ont bien accueilli. Il s'est amusé, mais sans oser leur avouer, il n'a pas aimé son expérience avec le pot. Encore une fois, il pense au plaisir qu'il avait à jouer au hockey et à regarder les matchs à la télé avec son meilleur ami Brian. Il s'ennuie de ces bons moments. Il est perdu, ne sait plus quoi faire. Devrait-il dire à Antoine qu'il ne veut plus se tenir avec lui? Oser demander à la gang qui joue au hockey s'il peut jouer avec eux? Ne pas se compliquer la vie et rester dans son coin? Quoi faire? Quoi décider?

#### Questions

- Croyez-vous que Frédéric devrait parler de ses problèmes avec quelqu'un? Pourquoi?
- À qui Frédéric devrait-il parler de ses problèmes?
- Si un jeune n'a personne dans son entourage à qui parler, que peut-il faire?

#### 5. Enfin, je me sens bien!

La semaine a été pénible, Frédéric n'a parlé à personne ou presque. Il a essayé de fuir Antoine pour ne pas avoir à lui dire qu'il ne voulait pas aller à la fête du samedi ni jouer à des jeux vidéo avec lui. La mère de Frédéric s'est aperçue que ça n'allait pas. Elle l'a abordé et il lui a avoué son problème. Elle lui a conseillé de parler avec Antoine et de lui expliquer leurs différences. Sa mère croit que si Antoine respecte vraiment Frédéric, il comprendra son choix et qu'ils pourront peut-être même rester des amis.

Elle lui a aussi suggéré d'aborder les garçons qui jouent au hockey et de leur faire part de son intérêt à jouer. Ils seront peut-être heureux de trouver un bon gardien de but comme lui. Elle lui dit que le pire qui peut arriver, c'est qu'ils disent non. Alors, pourquoi ne pas essayer?

Deux semaines plus tard, Frédéric est le gardien de but numéro un de l'équipe. De son côté, Antoine a compris que Frédéric était maniaque de hockey. Il a eu l'idée de louer un jeu vidéo de hockey. Frédéric a découvert les joies des jeux vidéo avec son ami Antoine qui prend plaisir à s'initier au hockey virtuel. Et savez-vous quoi? Même ses notes en mathématiques se sont améliorées, car il a demandé de l'aide à son prof et ce dernier l'a invité aux séances de récupération du mardi midi.

#### Question

- Il est souvent difficile et douloureux d'affronter ses problèmes. Croyez-vous qu'il est tout de même préférable d'y faire face plutôt que de tenter de les ignorer? Pourquoi?



## ANNEXE 4

### Activité Pas toujours facile de se faire des amis

#### Feuille-réponse

##### 1. Au secours! Ma vie bascule.

**Question:** Selon vous, est-ce si difficile de changer de groupe d'amis? Pourquoi?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Question:** Quel regard portent les élèves sur un nouvel élève qui arrive en cours d'année?

Réponse: \_\_\_\_\_

##### 2. Comment se faire des amis?

**Question:** Croyez-vous que parfois des jeunes sont rejetés sans même qu'ils aient eu le temps de bien se faire connaître? Pourquoi?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Question:** Que peuvent faire les élèves pour aider Frédéric à s'intégrer?

Réponse: \_\_\_\_\_

##### 3. Heureux de se faire des amis!

**Question:** Frédéric joue aux jeux vidéo avec Antoine et fume du pot même s'il n'en a pas vraiment envie. Doit-on faire des choses qu'on n'aime pas pour être accepté par des camarades?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Question:** Est-ce facile de refuser des idées qui viennent de la gang? Comment peut-on s'y prendre?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Question:** Croyez-vous que de vrais amis respectent vos choix personnels même s'ils sont différents de ceux du groupe?

Réponse: \_\_\_\_\_

##### 4. Heureux de se faire des amis, mais...

**Question:** Croyez-vous que Frédéric devrait parler de ses problèmes avec quelqu'un? Pourquoi?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Question:** À qui Frédéric devrait-il parler de ses problèmes?

Réponse: \_\_\_\_\_

**Question:** Si un jeune n'a personne dans son entourage à qui parler, que peut-il faire?

Réponse: \_\_\_\_\_

##### 5. Enfin, je me sens bien!

**Question:** Il est souvent difficile et douloureux d'affronter ses problèmes. Croyez-vous qu'il est quand même préférable d'y faire face plutôt que de tenter de les ignorer? Pourquoi?

Réponse: \_\_\_\_\_



## ANNEXE 5

### Activité Jeu-questionnaire *Quelle est ton opinion?*

#### Feuille-réponse

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 = ■

Tes réponses comptent une majorité de ●: Tu es un caméléon.

Comme le caméléon se fond dans le paysage, tu veux te fondre dans la gang. Tu aimes beaucoup plaire aux autres. Pour toi, c'est important de suivre ta bande et tu ferais n'importe quoi pour en faire partie. Ce désir d'être comme les autres et de les suivre pourrait être dangereux. Être cool, c'est aussi savoir décider de ce qui est le mieux pour toi! Analyser les situations, t'interroger sur les choses qui t'entourent et aller chercher de l'aide quand tu en as besoin, ce sont des étapes importantes pour passer aux commandes de ta vie. En maîtrisant tes sentiments et tes décisions, tu iras loin dans la vie... gageons même que ce sont les autres qui voudront te suivre!

Tes réponses comptent une majorité de ★: Tu es un lion/une lionne.

Le couple royal du règne animal... Rien de moins! Voilà l'image que tu as de toi et de tes opinions. Ce ne sont pas les autres qui mènent ta vie, on peut même penser que c'est toi qui mènes la vie des autres. Tu peux repérer facilement les situations inappropriées et il est hors de question que tu te laisses embarquer dans des trucs louches. Ce sont de belles qualités que tu dois conserver. Il serait peut-être utile pour toi de prendre le temps de comprendre les situations et de rugir un peu moins fort! Surtout quand tu as des difficultés, n'essaie pas de toujours tout vouloir régler par toi-même. N'hésite pas à demander de l'aide... Il y a beaucoup de gens autour de toi qui peuvent t'être d'un grand secours.

Tes réponses comptent une majorité de ■: Tu es un aigle.

Pour les Amérindiens, l'aigle représente la sagesse et le courage. Comme lui, tu as pris de très bonnes habitudes de vie. C'est facile pour toi d'observer les gens et d'essayer de les comprendre, cette qualité t'aidera à décider si les gens ont de bonnes ou de mauvaises influences sur toi. Tu te poses beaucoup de questions et tu cherches plusieurs solutions aux problèmes qui se présentent. Tu sais que tu ne peux pas toujours être d'accord avec les gens, même avec tes meilleurs amis. Le plus important, c'est le fait que tu es capable de rester toi-même et que tu es capable d'aller chercher de l'aide quand tu en as besoin. Ne l'oublie surtout pas et continue comme ça!