



Semaine de prévention
de la toxicomanie 2009
GUIDE D'ANIMATION
pour les groupes de jeunes
de 10 à 14 ans

Semaine de prévention de la toxicomanie 2009

GUIDE D'ANIMATION

pour les groupes de jeunes de 10 à 14 ans

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tient du 15 au 21 novembre 2009, 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 et du premier et deuxième secondaire.

IMPORTANT : Vous trouverez ces activités et plusieurs autres au www.dependances.gouv.qc.ca (section Campagnes d'information - Activités).

Remarque : Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes scolaires du troisième au cinquième secondaire. Pour cette clientèle, un guide d'animation est disponible et peut être téléchargé au www.dependances.gouv.qc.ca (section Campagnes d'information - Activités).



: mon espace protégé

1. Commando théâtre

Source : Inspiré d'une activité offerte par le projet de prévention des toxicomanies Cumulus au www.projetcumulus.ca.

OBJECTIFS

- Permettre aux jeunes d'exprimer et d'affirmer leurs opinions sur :
 - la communication efficace;
 - l'affirmation de soi;
 - leurs passions et leurs intérêts.
- Sensibiliser les autres élèves de l'école à différents facteurs de protection.
- Faire vivre une expérience positive et valorisante aux élèves du commando théâtre.

MATÉRIEL REQUIS

- Des vêtements spéciaux pour les élèves qui participent au commando théâtre (par exemple, des vêtements de la même couleur), et ce, afin qu'ils soient clairement identifiables.

FORMAT DE L'ACTIVITÉ

- **Première étape** : Activité de groupe en classe.
- **Deuxième étape** : Formation d'une équipe de trois à cinq participants qui constituera le commando théâtre.

DURÉE

- **Première étape** : De 60 à 75 minutes.
- **Deuxième étape** : Cinq minutes par classe participant à l'activité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

À la suite d'une discussion en classe sur le thème de la Semaine de prévention **JE : mon espace protégé** et d'une préparation de groupe sur le choix de diverses interventions pour illustrer le thème, votre équipe commando théâtre visitera les classes ciblées de l'école.

DÉROULEMENT

De 30 minutes à 60 minutes avec tous les élèves de la classe.

- Discussion en classe avec les élèves (voir l'**Annexe A** intitulée **Questions et pistes de réflexion pour la discussion en classe**).
- À chacune des questions, inscrire au tableau les idées importantes, originales et pertinentes.
- Remue-méninges! À la suite de la discussion, diviser la classe en équipes de quatre ou de cinq participants. Chaque équipe, en s'inspirant des renseignements inscrits au tableau, doit trouver des idées d'intervention accrocheuses. Il peut s'agir d'une courte mise en situation illustrant les idées de la classe à la suite de la discussion de groupe, d'une mise en scène d'une situation valorisante pour les jeunes ou d'une façon imagée et vivante de mettre en valeur le thème de la semaine et de l'expliquer, etc.
- Retour et discussion de groupe pour entendre les idées de chacune des équipes. Les élèves pourront ensuite choisir une ou deux idées d'intervention qu'ils trouvent originales et pertinentes.

Remarque : De plus, on peut demander aux équipes de préparer une courte réalisation théâtrale qu'ils devront présenter devant la classe à la fin de la période de temps accordée. Ensuite, l'enseignant peut en choisir une et la retravailler avec tous les élèves du groupe pour l'améliorer.

LE COMMANDO THÉÂTRE

Choisir quatre ou cinq élèves qui deviendront les porte-parole de la classe et qui feront ces courtes interventions au cours de la semaine dans d'autres classes ou à la cafétéria.

(Environ cinq minutes par classe, plus tard dans la semaine.)

- Les élèves qui auront été choisis pour le commando théâtre devront porter des vêtements spéciaux (par exemple, des vêtements de la même couleur) afin d'être facilement identifiables.
- Ils feront une courte présentation dans les classes ciblées, et ce, pendant les heures de cours (c'est aussi possible de la faire à la cafétéria pendant la pause du dîner). Ils exécuteront leur présentation en quelques minutes (de deux à trois minutes), puis ils iront visiter une autre classe.

De plus, à l'**Annexe A**, vous trouverez des questions pour aider les enseignants à préparer les groupes à recevoir la visite du commando théâtre.



JE : mon espace protégé

2. Jeu géant

Source : Inspiré d'une activité offerte par le projet de prévention des toxicomanies Cumulus au www.projetcumulus.ca.

OBJECTIFS

- Accroître le sentiment de valorisation et l'estime de soi des jeunes.

- Permettre aux jeunes de réfléchir à des moyens de résister à la pression de leurs pairs.

- Sensibiliser les élèves à l'écoute active et à l'importance d'exprimer leurs émotions.

MATÉRIEL REQUIS

- Les cartes de questions à imprimer (voir à l'**Annexe B**).
- Du ruban isolant en vinyle de type « électrique » de couleur.

- Une boîte de carton carrée et un crayon-feutre (pour le dé).
- Votre énergie et votre enthousiasme!

FORMAT DE L'ACTIVITÉ

- Activité de groupe en classe où les jeunes sont divisés en équipes de quatre ou de cinq participants.

DURÉE

- De 60 à 75 minutes.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Créer un jeu géant d'une vingtaine de cases. Utiliser le plancher du local pour réaliser votre « planche de jeu ». Délimiter les cases avec du ruban gommé de couleur sur le plancher (voir l'illustration à la page suivante).
- Vous pouvez utiliser une boîte de carton, qui deviendra un dé géant. Inscrive les chiffres de 1 à 6 sur chacune des surfaces de la boîte.
- Imprimer et découper les cartes de questions.
- Le jeu peut commencer!
- Diviser le groupe en équipes de quatre ou de cinq participants.
- Un participant par équipe servira de « pion » humain sur le jeu géant.
- Chaque équipe doit répondre à une question ou suivre une consigne à tour de rôle après avoir lancé le dé et changé de case.

RÉALISATION DE LA PLANCHE DE JEU GÉANT

- Former un grand carré sur le plancher du local. Diviser ensuite celui-ci en quatre colonnes verticales et six horizontales. Voir l'exemple ci-contre.

Arrivée	22	21	←
→	17	18	19
15	14	13	←
→	9	10	11
7	6	5	←
Départ	→	2	3

VARIANTE

- Remarque à l'enseignant : Il est possible d'adapter cette activité pour les élèves du secondaire.
- Utiliser les mêmes cartes de questions afin d'animer un jeu-questionnaire. Au lieu de créer le jeu géant, simplement diviser le groupe en équipes et leur demander de répondre aux questions à tour de rôle. Inscrive les points accumulés par les équipes au tableau afin de déterminer l'équipe gagnante.

L'ÉCOUTE ACTIVE

Information que l'enseignant peut donner aux élèves sur l'écoute active.

Personne n'aime ne pas se sentir écouté. Cela donne l'impression d'être incompris et seul. Tu peux agir différemment et faire sentir aux personnes autour de toi qu'elles t'intéressent vraiment et que tu veux être présent pour elles. Un bon moyen pour y parvenir est de pratiquer l'écoute active. Mais c'est quoi l'écoute active ?

L'écoute active, c'est écouter plus loin que les mots. C'est aussi écouter, entendre et comprendre les émotions qui sont exprimées ou ressenties par l'autre. Les sentiments ne sont pas toujours clairement nommés par l'autre. C'est pourquoi tu dois te concentrer sur ce que l'autre dit, ne pas l'interrompre et être à l'affût de l'émotion derrière le message. Il arrive souvent que l'on interprète une émotion chez quelqu'un, mais que ce ne soit pas vraiment celle qu'il ressent. Donc, prends toujours le temps de vérifier ce que tu as compris auprès de ton ami en reformulant son message.

Lorsque tu pratiques l'écoute active, tu dois aussi démontrer de l'intérêt envers le message que l'autre t'envoie : pose des questions, démontre ton intérêt avec tes yeux et ton corps et laisse aller ta curiosité !

L'écoute active te permet d'être près de tes amis et elle permet à celui qui est écouté de se sentir compris et reconnu par toi.

3. Scènes de la « vraie vie »

OBJECTIFS

- Reconnaître certains facteurs de protection contre la consommation de psychotropes (alcool et autres drogues) et des risques qui y sont associés.
- Permettre aux jeunes d'exercer leur jugement critique en ce qui concerne les comportements liés à la consommation de psychotropes.

MATÉRIEL REQUIS

- Un exemplaire des dialogues de la mise en situation pour chaque participant.

DURÉE

- De 20 à 25 minutes pour les quatre mises en situation (sketches) et de 15 à 20 minutes pour la discussion de groupe.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

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

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



: mon espace protégé

MISE EN SITUATION 1

BEN VOYONS, IL EST COOL!

Jérôme est dans la cour d'école pendant la pause avec toute la classe. Il s'approche d'Ali, de Marco et de toute sa gang. Ali est très mal à l'aise, il regarde par terre sans rien dire.

Marco : « En tout cas Ali, tu es vraiment bébé d'écouter encore cette musique-là! Personne ne l'écoute plus depuis longtemps! Tu es vraiment bizarre! Ce n'est pas pour rien que tu es toujours tout seul et que tu n'as pas d'amis! »

Jérôme : « Salut tout le monde! Ça va Ali? »

Ali : « Oui, oui, c'est correct. (Un peu embarrassé.) »

Marco : « Ben, c'est certain qu'Ali va bien. Il aime ça être tout seul! C'est pour ça qu'il porte toujours des vêtements vraiment laids qui ne sont plus à la mode depuis longtemps. C'est comme la musique qu'il écoute. Tout ce qu'il aime, ce sont les ordinateurs et l'école. Ouach! »

Jérôme : « C'est vrai! (Très enthousiaste.) Ali connaît vraiment bien les ordinateurs. Il a même fait un super beau site Internet pour un projet à l'école. Il n'y a pas grand monde capable de faire ça! »

Marco : « Tu trouves ça cool, toi? Il me semble que c'est vraiment *looser*. »

Jérôme : « Ben voyons donc! Tu devrais voir ce qu'il fait. Je lui ai même demandé de m'aider à faire un site Internet pour un groupe de musique que j'adore. Moi, j'en serais incapable. Mais Ali a toujours envie d'aider les autres : c'est vraiment un gars super! »

Marco : « Heu... ben ouais, ça peut être cool ça. »

Jérôme : « Hey Ali! On pourrait demander à Marco de nous aider, il aurait de nouvelles idées. »

Ali : « Oui, ça ne me dérange pas. S'il veut bien sûr. »

Marco : « Je ne suis pas sûr... qu'est-ce que les autres vont penser? »

Jérôme : « Ben voyons Marco, tu ne peux pas toujours agir en fonction des autres. Et en plus, lorsqu'ils verront le site, ils vont capoter! »

(Ali sourit.)

Marco : « Ouais, on pourrait essayer, mon père a un ordinateur superpuissant. »

Jérôme : « Parfait! Demande-lui si on peut le lui emprunter jeudi. »

L'enseignant peut animer une courte discussion sur le jugement et le rejet. Chaque personne est différente, et le respect des opinions et des intérêts de chacun est important. L'attitude de Jérôme est très positive, car il valorise son ami et lui permet de prendre sa place.

MISE EN SITUATION 2

MAMAN POULE

Antoine marche rapidement derrière Nadir et essaie de le rattraper.

Antoine : « Nadir! Attends-moi! Tu marches trop vite! »

Nadir : « Excuse-moi! Je suis tellement fâché aujourd'hui! »

Antoine : « Mais pourquoi? C'est le party chez William demain. Ça va être super et en plus, William a dit que ses meilleurs chums pouvaient rester à coucher, ça veut dire toi, moi et les jumeaux! Tu vois, tu as toutes les raisons du monde d'être de bonne humeur, on va vraiment avoir du fun. En plus, Cindy va être là... (Rire.) »

Nadir : « Je ne veux même plus y aller. Je vais avoir l'air du bébé de la gang. »

Antoine : « Comment ça? Voyons donc, il n'y a personne qui pense ça de toi! »

Nadir : « Dis-le à ma mère; elle est toujours sur mon dos! Elle ne me fait pas confiance. »

Antoine : « Ben voyons, il me semble que ta mère est superfine avec nous? »

Nadir : « Ben pas cette semaine. Elle ne comprend pas que je ne suis plus un enfant, je viens d'avoir 13 ans, mais elle me traite comme si j'en avais 8. Elle ne veut même pas que je dorme chez William. J'veais avoir l'air de quoi moi devant les gars? Du bébé qui a une maman trop poule! »

Antoine : « Est-ce qu'elle t'a expliqué pourquoi elle ne voulait pas? »

Nadir : « Elle dit que je suis trop jeune et qu'elle ne connaît pas bien les parents de William. »

Antoine : « C'est vrai qu'elle n'a jamais rencontré ses parents. Ma mère non plus ne serait pas d'accord si elle ne les connaissait pas. »

Nadir : « Ouais ben, ma mère, elle connaît ta mère qui connaît les parents de William. (Soupir.) En plus, elle m'a dit que j'étais trop jeune pour fréquenter des gars comme les jumeaux qui ont 15 ans. Non, mais pour qui elle se prend! Un peu plus pis elle croirait qu'il va y avoir de l'alcool! »

Antoine : « Ben... elle n'aurait pas tout à fait tort. Les gars ont prévu de boire avant de venir. »

Nadir : « Hein? Jamais je n'aurais cru, vraiment? »

Antoine : « Tu sais Nadir, je comprends que tu sois fâché, mais je crois que ta mère tient simplement à toi et qu'elle veut s'assurer que tu es en sécurité. De plus, tu vas venir pareil au party. Tu n'as qu'à la convaincre de ne pas venir te chercher tôt. »

Nadir : « Ouais... En fait, elle va sûrement accepter de venir tard. Elle ne se couche jamais tôt le samedi. »

Antoine : « Tu vois! Laisse-lui du temps, elle te fait confiance ta mère, il faut juste que toi aussi tu lui fasses confiance. »

On ne comprend pas toujours nos parents! L'enseignant peut animer une discussion sur la perception qu'ont les jeunes de l'autorité parentale et de ce que les parents veulent pour leurs enfants.

MISE EN SITUATION 3

LA TÊTE AILLEURS

Pour cette mise en situation, les questions seront différentes. Nous demanderons la participation des élèves afin de recommencer la scène avec une meilleure communication. Il est donc important qu'ils soient très attentifs! (Voir les questions à l'**Annexe C.**)

Anne-Marie et Émilie sont dans la cour d'école après les cours. Émilie a le regard ailleurs, et Anne-Marie a l'air triste.

Anne-Marie : « Allo Émilie... (Soupir.) Est-ce que je peux te parler? Tu es ma meilleure amie, et j'ai l'estomac tout à l'envers. »

Émilie (l'air un peu frustré) : « Oui, oui, pas de problème. »

Anne-Marie : « Je viens de voir Martin. Il était avec Sophie, main dans la main. »

Émilie regarde sa montre et tape du pied impatientement.

Anne-Marie : « Ça me fait vraiment de la peine. J'ai l'œil dessus depuis deux mois. Je savais que je n'étais pas assez belle pour lui. Sophie, elle, elle est vraiment belle. Elle joue du violon depuis longtemps et elle est vraiment pro au basket. Moi, je ne suis bonne dans rien. »

Émilie regarde ailleurs, ne regarde jamais Anne-Marie dans les yeux et ne démontre aucun intérêt pour elle.

Anne-Marie : « Tu en penses quoi toi? Je sais que tu le connais bien Martin. »

Émilie : « Ben voyons, viens pas te plaindre! Tu ne lui as jamais dit qu'il t'intéressait! C'est ton problème! »

Anne-Marie : « J'étais bien trop... »

Émilie lui coupe la parole : « Trop quoi? Arrête de te trouver des excuses! Et puis de toute façon, je n'ai pas le temps. »



: mon espace protégé

MISE EN SITUATION 4

LE PARTY

Remarque à l'enseignant. Cette mise en situation s'adresse à des jeunes de 13 et 14 ans. Nous vous laissons le soin de juger si vous croyez qu'elle touche la réalité de vos jeunes.

Jacinthe et Barbara sont au party chez Roxanne et elles discutent.

Barbara : « Jacinthe, Julien m'a demandé de boire de l'alcool avec lui! »

Jacinthe : « Ouais, mais pourquoi es-tu si heureuse? »

Barbara : « Voyons donc! Tu sais bien que je le trouve vraiment beau et ça prouve qu'il s'intéresse à moi, non? »

Jacinthe : « Bien, je sais pas. En tout cas, il te parle! Mais j'suis pas certaine qu'il s'intéresse vraiment à toi. »

Barbara : « Comment ça! Voyons, es-tu jalouse? »

Jacinthe : « Non, pas du tout! J'ai déjà un chum. C'est juste que tu dis toujours que l'alcool, ça ne te dit rien. Je trouve ta réaction bizarre. »

Barbara : « Si je ne dis pas oui, il va croire que... »

Jacinthe : « Croire quoi Barbara? »

Barbara : « Que je ne m'intéresse pas à lui. Ou pire encore, que je suis bébé. Ça serait la fin du monde! »

Jacinthe : « Tu sais, tu es ma meilleure amie, et je crois que tu n'es pas bébé du tout! S'il pense cela, c'est lui qui a un problème! Et pour l'intérêt... bien tu pourrais lui renvoyer la balle! »

Barbara : « Lui renvoyer la quoi? »

Jacinthe : « Bien, faire un pas vers lui toi aussi. »

Barbara : « OK! Aide-moi! Qu'est-ce que je lui dis? Comment je lui dis pour l'alcool et le reste? »

Jacinthe : « C'est toi la mieux placée pour le savoir! Mais moi, je trouverais le moyen de refuser et ensuite, je l'inviterais pour autre chose. »

Barbara : « Ce n'est pas fou. Je pourrais lui dire que toi et moi, on préfère ne pas boire d'alcool parce qu'on n'aime pas ça. »

Jacinthe : « Sans problème. (Rire.) Tu peux te servir de moi pour ne pas être toute seule, c'est toujours plus facile. »

Barbara : « Et si je l'invitais ensuite à nous accompagner demain au parc avec toi et ton chum? »

Jacinthe : « Très bonne idée! Tu verras bien sa réaction. Mais c'est important que tu comprennes que s'il refuse ou s'il a l'air déçu pour l'alcool, eh bien, ce n'est pas si grave que ça! Il changera peut-être d'idée. »

Barbara : « Ouais, mais j'espère qu'il voudra. Je serais déçue s'il me disait non. Bon, j'y vais. Tu veux bien venir avec moi, cela sera plus facile? »

Jacinthe : « Pas de problème Barbara, ça sert à cela les meilleures amies. »

Dire non à quelqu'un n'est jamais facile, surtout si on apprécie ou si on aime cette personne. L'enseignant peut animer une discussion sur l'importance de se respecter soi-même et de respecter ses choix personnels. De plus, l'enseignant peut demander aux élèves de quelles autres façons Barbara aurait pu refuser de boire de l'alcool avec Julien.

4. La grande murale

OBJECTIF

- Permettre aux jeunes de prendre un temps de réflexion sur ce qui les caractérise le plus et ce qu'ils veulent mettre en valeur aux yeux des autres.

MATÉRIEL REQUIS

- Feuilles *JE : mon espace protégé* de l'**Annexe D**.
À imprimer et remettre une copie à chaque participant.
- Matériel de dessin (ordinateurs ou crayons de couleur, pinceaux, gouache, etc.).
- Ciseaux, gomme.
- Trouver un mur pour recevoir la grande murale (la surface requise est d'environ 2 mètres sur 2 mètres).

DURÉE

- Environ 45 minutes.

DESCRIPTION GÉNÉRALE

- Former une grande murale composée de multiples pastilles *JE : mon espace protégé* que les jeunes du groupe auront personnalisées.

DESCRIPTION DÉTAILLÉE

1. L'enseignant remet à chaque jeune de son groupe une feuille *JE : mon espace protégé* (**Annexe D**) présentant une pastille à colorier ou à peindre.
2. L'enseignant demande aux jeunes de prendre quelques minutes de réflexion sur leurs forces, leurs caractéristiques (humour, générosité, talent particulier, etc.) et sur ce qui les distingue des autres et les rend fiers (sport, musique, passe-temps, etc.).
3. À l'aide du matériel artistique prévu pour le groupe, soit les crayons de couleur, la gouache ou le dessin par ordinateur (logiciel Paint), chaque jeune doit personnaliser sa pastille *JE : mon espace protégé* et la signer.
4. Lorsque les jeunes ont terminé leur dessin, ils découpent la pastille, y apposent de la gomme au verso et l'affichent sur la grande murale.
5. Les enseignants peuvent choisir de créer la grande murale dans un espace commun où d'autres groupes de jeunes peuvent la voir. Plusieurs groupes qui participent à l'activité peuvent réunir leur murale pour former une gigantesque murale à la cafétéria, dans la salle commune, etc.

Annexe A : Activité 1

QUESTIONS ET PISTES DE RÉFLEXION POUR LA DISCUSSION EN CLASSE

1. Le thème de la Semaine de prévention de la toxicomanie cette année est *JE : mon espace protégé*.

- Que signifie le thème de la semaine ?
- À quoi cela vous fait-il penser ?
- Qu'est-ce qui est protégé ?
- Est-ce facile de s'affirmer dans sa différence ?

- Quels sont les meilleurs moyens pour s'affirmer ?
- Quelles sont, selon vous, vos forces ?
- Être différent les uns des autres, est-ce une force selon vous ?

L'enseignant peut discuter avec les élèves du fait que chacun possède sa propre force, qui est alimentée par sa différence, son authenticité et sa capacité à s'affirmer. Tout ce que nous aimons dans la vie (activités sportives, musique, sport, amis, parents, etc.) sont des atouts qui nous rendent uniques et intéressants. Cette personnalité qui nous appartient est une force et un espace protégé qui nous permet de faire face aux difficultés.

Inscrire au tableau un résumé des idées du groupe.

**2. Quelle est l'importance des passions dans nos vies ?
Quels sont les avantages d'avoir des passions ?**

Inscrire au tableau un résumé des idées du groupe.

3. Selon vous, quelles sont les conditions « gagnantes » pour une communication efficace entre deux personnes ? Par exemple :

- être attentif à l'autre;
- être disponible pour l'autre (avoir du temps, mais aussi être disponible psychologiquement);

- reformuler ce que l'on a compris du message;
- ne pas interrompre l'autre.

Inscrire au tableau un résumé des idées du groupe.

POUR LES ENSEIGNANTS QUI RECEVRONT LA VISITE DU COMMANDO DANS LEUR CLASSE

Afin de bien préparer les élèves et augmenter l'impact des visites du commando, nous vous proposons une courte discussion en classe avant et après la visite.

PRÉPARATION À LA VISITE

- Que veut dire pour vous le thème de la Semaine de prévention de la toxicomanie cette année :
JE : mon espace protégé ?
- Quels sont les avantages pour chacun d'avoir un espace qui lui appartient, une personnalité unique et différente des autres ?

RETOUR SUR LA VISITE

- À la suite de l'intervention du commando, que retenez-vous de sa présentation ?
- Comment pouvez-vous mieux utiliser vos forces personnelles lorsque vous vous trouvez devant différentes situations difficiles de la vie ?
Donnez des exemples.



: mon espace protégé

Annexe B : Activité 2

CARTES DE QUESTIONS POUR LE JEU GÉANT

Question ouverte

Que ferais-tu si... quelqu'un se retrouvait seul pour un travail d'équipe dans ta classe?

Réponse :

Pourquoi ne pas l'inviter à intégrer ton équipe?

Tu as réussi à surmonter l'une de tes craintes grâce à ta personnalité et l'aide de tes amis.

Lance le dé.



Vrai ou faux

L'écoute active, c'est écouter et courir en même temps.

Réponse : Faux

L'écoute active veut dire écouter l'autre activement, donc :

- être attentif;
- être disponible;
- comprendre l'émotion que l'autre ressent.

Passer un tour.

Question ouverte

Pourquoi est-ce important d'être attentif à l'autre lorsqu'il me parle ?

Réponse : Premièrement, être attentif à l'autre lui permet de se sentir écouté. Il se sentira donc plus à l'aise de parler. De plus, ça te permet de mieux comprendre les émotions et le message qu'il veut te transmettre.

Connaissance de l'autre

Nomme une qualité ou une force d'un membre de ton équipe.

Choix de réponses

Lorsque tu vis un conflit avec une amie, la meilleure option serait :

- A) de parler d'elle en mal aux autres élèves de la classe.
- B) de ne plus jamais lui adresser la parole.
- C) de trouver ce qui te dérange vraiment et de lui parler de ce que tu ressens.

Réponse : C

Choix de réponses

Un plaisir, comme pratiquer un sport, c'est :

- A) une façon de s'amuser.
- B) un bon moyen de se faire de nouveaux amis.
- C) être en forme et bouger.
- D) toutes ces réponses.

Réponse : D

Vrai ou faux

Chaque personne a des intérêts et des plaisirs différents.

Réponse : Vrai

Chaque personne est unique!

Connaissance de soi

Nomme une activité que tu aimerais essayer un jour.

Vrai ou faux

Le service téléphonique Tel-jeunes est ouvert seulement pendant la semaine.

Réponse : Faux

Tu peux téléphoner en tout temps au 1 800 263-2266 (région de Montréal : 514 527-2626).

Question ouverte

Quelle est ton activité préférée ou quel est ton sport favori ?

Tes amis ont voulu faire une activité qui ne t'intéressait pas. Grâce à ton humour irrésistible, tu as réussi à leur dire non sans t'attirer de railleries.

**Tu peux donc lancer le dé deux fois.
Bravo!**

Connaissance de l'autre

Nomme une passion que tu admires chez une personne de ta classe.

Choix de réponses

Si tu vis une situation difficile, à qui peux-tu en parler ?

- A) À ton enseignant
- B) À un ami
- C) À un parent
- D) À un intervenant d'un service téléphonique comme Tel-jeunes
- E) Toutes ces réponses

Réponse : E

Et beaucoup d'autres encore ! Demandez aux élèves de nommer d'autres personnes ou services qu'ils connaissent.

Question ouverte

Pourquoi, lorsque quelqu'un te parle, est-ce important de bien comprendre l'émotion ressentie par cette personne ?

Réponse : Il arrive souvent que l'on interprète mal l'émotion que l'autre peut ressentir. Pour bien comprendre ce qu'il vit, prends le temps de vérifier son émotion. Cette émotion est une partie très importante du message que l'autre t'envoie.

Tu as pris le temps de dire à un ami que tu aimais son sourire et ses blagues.

Lance le dé deux fois.

Bravo !

Tu es une personne unique et super !

Lance le dé.

Vrai ou faux

Si tes amis veulent t'influencer à faire une activité ou une chose dont tu n'as pas envie, proposer une autre activité qui te plaît peut être une bonne solution.

Réponse : Vrai

Demander aux élèves d'autres solutions.

Par exemple, utiliser l'humour, dire clairement que l'on ne veut pas, faire autre chose avec d'autres amis, etc.

Choix de réponses

Un de tes amis te raconte une situation qu'il vit à la maison avec son frère. Tu as l'impression qu'il est en colère contre son frère...

- A) Tu ne lui en parles pas, ça ne te regarde pas !
- B) Tu te dis qu'il ne devrait pas ressentir de la colère, parce que c'est une émotion négative.
- C) Tu vérifies auprès de ton ami s'il ressent vraiment cette émotion afin de mieux le comprendre et de permettre à ton ami d'en parler.

Réponse : C

Il arrive souvent que notre interprétation de l'émotion vécue par l'autre ne soit pas la bonne, il est toujours important de vérifier.

Vrai ou faux

Lorsque des amis veulent t'influencer, le fait de trouver une autre personne dans le groupe qui a la même opinion que toi aide à résister à la pression des autres.

Réponse : Vrai

Il est souvent plus facile de bien réagir devant un groupe si on n'est pas seul, se trouver des alliés peut être une très bonne solution.

Vrai ou faux

Il faut toujours être disponible pour écouter les autres.

Réponse : Faux

Il nous arrive à tous d'être inattentifs et d'avoir nos propres préoccupations. Tu as le droit de dire à un ami que tu préfères en reparler plus tard parce que tu ne te sens pas assez à l'écoute et que tu tiens à être vraiment présent pour l'écouter.

Vrai ou faux

L'influence des autres est toujours négative.

Réponse : Faux

Il arrive très souvent que nos amis nous influencent positivement.

Connaissance de soi

Nomme un moment où tu as été très fier de toi.

Question ouverte

Peux-tu donner un exemple d'une situation d'influence positive ?

Réponse : Toutes les situations d'influence positive sont bonnes. Par exemple, des amis qui t'incitent à pratiquer un nouveau sport, à jouer d'un instrument de musique, etc.

Passe un tour.

Question pour tous

(toutes les équipes fournissent une réponse)

Les équipes doivent deviner quelle émotion est ressentie.

Remarque à l'animateur : vous devez lire le texte suivant de la façon la plus neutre possible.

Texte :

Hier, je suis allée chez mon amie Julie. Elle venait de recevoir un super beau chandail en cadeau. J'avais remarqué ce chandail au magasin la semaine dernière, mais mon père avait refusé de me l'acheter.

Réponse :

Multiples (colère, jalousie, joie pour l'autre, indifférence, etc.). Il est difficile de reconnaître l'émotion de l'autre, mais il est primordial d'en prendre connaissance puisqu'elle est une partie très importante du message. Il faut donc se centrer sur l'émotion de l'autre et vérifier sa perception.

Question pour tous

(toutes les équipes fournissent une réponse)

Les équipes doivent deviner quelle émotion est ressentie.

Remarque à l'animateur : vous devez lire le texte suivant de la façon la plus neutre possible.

Texte :

J'ai reçu la note de mon examen de français. J'ai eu un B.

Réponse :

Certaines personnes vont interpréter que l'émotion est la joie et d'autre la déception... un autre bon exemple qui prouve qu'il vaut mieux vérifier ses perceptions.

Question ouverte

Que ferais-tu si ton ami se faisait rejeter par les autres élèves de la classe parce qu'il aime un groupe de musique que tout le monde n'aime plus depuis un an ?

Exemple de réponses possibles : Soutenir l'autre, nommer une qualité géniale de l'autre devant les personnes qui le rejettent, etc.

Connaissance de soi

Nomme une activité que tu aimes faire avec tes amis.

Question ouverte

Que ferais-tu si une de tes amies te confiait qu'elle n'aime pas son apparence ?

Exemple de réponse : Chaque personne est différente et chacune a ses forces. Il est important d'offrir à l'autre son écoute et aussi de prendre le temps de le valoriser sur sa différence et ses forces.

Vrai ou faux

Chaque personne est différente. Ceci est une force importante que chacun possède.

Réponse : Vrai

Cette différence peut s'exprimer de différentes façons : la façon de s'habiller, la musique que tu écoutes, tes qualités, tes défis, etc.

Vrai ou faux

Tous les sites Internet donnent de l'information véridique.

Réponse : Faux

Plusieurs sites Internet transmettent de la fausse information, il est donc important de vérifier auprès d'un adulte si cette information est exacte.

Connaissance de soi

Nomme une force que tu partages avec une autre personne de ta classe.

Vrai ou faux

Le site Internet www.parlonsdrogue.com peut te fournir des informations pertinentes.

Réponse : Vrai

Tu peux consulter ce site si tu as des questions ou si tu veux de l'information sur l'alcool et les autres drogues.

Choix de réponses

Parmi ces choix, laquelle de ces raisons peut expliquer pourquoi une personne fume la cigarette la première fois ?

- A) Pour faire comme les autres.
- B) Par curiosité.
- C) Parce qu'elle n'arrive pas à dire non.
- D) Parce qu'elle ne veut pas décevoir ses amis.
- E) Toutes ces réponses.

Réponse : E

Effectivement, plusieurs facteurs peuvent influencer quelqu'un. C'est pourquoi il est important que tu saches que tu as le droit de refuser et qu'il vaut mieux être préparé à résister à la pression des autres.

Vrai ou faux

Deux meilleurs amis doivent nécessairement se ressembler, sinon, ils ne peuvent pas être de vrais amis.

Réponse : Faux

Tu es différent de tout le monde. Cependant, nous partageons des passions, des qualités, des moments importants avec les autres. L'amitié est une belle aventure de découverte de l'autre et de respect de sa différence.

Tu es capable de reconnaître tes forces, et c'est très important. Lance le dé.

Annexe C : Activité 3

SCÈNES DE LA « VRAIE VIE »

À LA SUITE DES DEUX PREMIÈRES MISES EN SITUATION...

L'enseignant peut poser ces deux questions pour susciter une discussion en classe.

1. Que faites-vous lorsque vous avez un problème ?

Réponse : Parler de son problème avec quelqu'un de confiance, chercher de l'aide.

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

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

À LA SUITE DE LA TROISIÈME MISE EN SITUATION...

L'enseignant peut demander aux élèves :

1. Selon vous, est-ce qu'Anne-Marie s'est sentie écoutée ?
2. Pourquoi ?

3. Qu'est-ce qu'une bonne écoute ?
4. Comment Émilie aurait-elle dû agir pour être plus à l'écoute ?

Faire la liste au tableau des attitudes « gagnantes » pour une écoute efficace.

Exemples de réponse :

- Regarder la personne dans les yeux.
- Être disponible.
- Être attentif.
- Ne pas juger l'autre.
- Se centrer sur l'émotion ressentie et reformuler l'émotion de l'autre afin de vérifier notre perception.
- Etc.

L'enseignant peut ensuite recommencer la mise en situation en appliquant les attitudes choisies par les élèves (un ou plusieurs élèves peuvent remplacer la personne qui jouait le rôle d'Émilie).

À LA SUITE DE LA QUATRIÈME MISE EN SITUATION...

L'enseignant peut animer une discussion autour de ces questions :

1. De quelles autres façons Barbara aurait-elle pu refuser de boire de l'alcool avec Julien ?

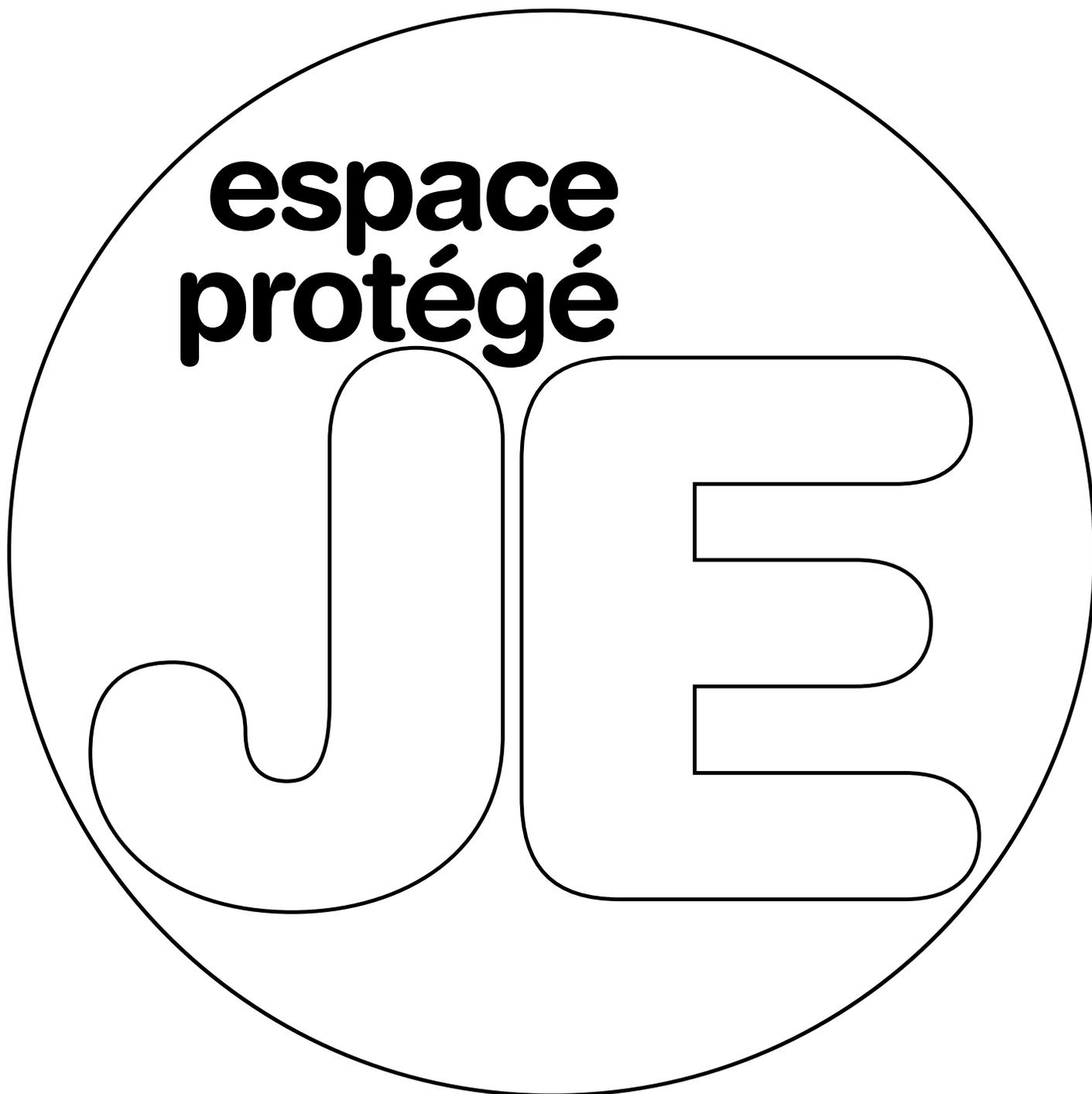
Réponse : Plusieurs autres moyens existent pour résister à la pression des autres. Par exemple, trouver une excuse, utiliser l'humour, etc.

2. Est-ce que vous croyez que Jacinthe a bien agi avec Barbara ?

Réponse : L'amitié est importante! Jacinthe a pris le temps d'écouter son amie et ne l'a pas jugée. De plus, elle l'a questionnée sur ses choix et l'a confrontée à ses valeurs. Elle a aussi accepté de la soutenir dans ses choix et de l'accompagner : c'est toujours plus facile de réagir à des situations difficiles avec un allié.

Annexe D : Activité 4

LA GRANDE MURALE



TON « JE » T'APPARTIENT, DESSINE À L'INTÉRIEUR DE TA PASTILLE CE QUI TE REPRÉSENTE LE MIEUX.